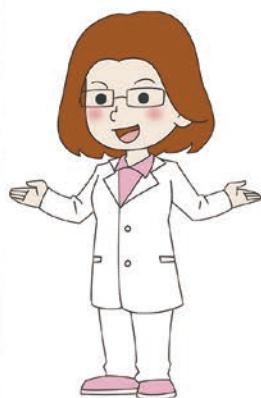


# 只有医生知道的 小儿过敏



北京中医药大学博士  
中西医结合儿科医生  
刘慧兰·编著



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

只有医生知道的小儿过敏 / 刘慧兰编著. — 北京:电子工业出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-121-32243-3

I. ①只… II. ①刘… III. ①小儿疾病—变态反应病—防治 IV. ①R725.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169120号

策划编辑:徐 艳

责任编辑:王凌燕

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:13.75 字数:300千字

版 次:2017年9月第1版

印 次:2017年9月第1次印刷

定 价:49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件到:dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:xuyan1@phei.com.cn。



## 前言

说起小儿过敏，很多家长都会紧张起来，因为这是一件痛苦又缠人的事，偏偏现在越来越多的孩子受到过敏的困扰，甚至可以说，几乎每个孩子在成长过程中都或多或少地出现过过敏的症状。

为什么这么说呢？因为过敏现象实在是太普遍了，大家只要稍微留心一下就会发现，生活中孩子过敏的现象随处可见，比如有的小宝宝喝了奶粉会拉肚子；添加辅食的时候，吃了鱼虾身上起小红疙瘩；春暖花开的时候，孩子的脸上会突然出现好多小红疹子，或者不停地打喷嚏，以为孩子是感冒了，结果吃了很多感冒药也不见效；孩子在床上蹦跳着玩，突然剧烈地咳嗽，等等。

这些看似平常的现象其实都是过敏导致的，是孩子受到过敏原的刺激后引发的，只不过有的孩子症状轻，避开过敏原后，过几天就好了，家长也就没放在心上。可是，还有很多孩子的过敏反应会非常强烈，反复发作，迁延不愈，还会出现多种并发症，甚至危及生命。面对这些孩子，家长们就不淡定了，带着孩子奔波于各个医院，希望能尽快治好孩子的病。

作为一名儿科医生，我在临床见过太多焦虑的家长，同时，我也是一个妈妈，对家长们的心情非常理解。但是，对过敏性疾病的治疗是一个长期的过程，需要医生和家长的密切配合。很多患儿家长对过敏并不了解，也不知道如何护理过敏的孩子，遇到相关问题更是不知如何处理。基于此，我写了这本书，目的就是帮助家长们认清过敏的真相，科学地预防和治疗过敏，采用正确的方法护理过敏的孩子，处理孩子过敏期间的各种棘手问题，并教给家长们一些中医保健的方法，帮助孩子从根本上改善过敏体质，对抗过敏。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、吉永红、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、遆莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

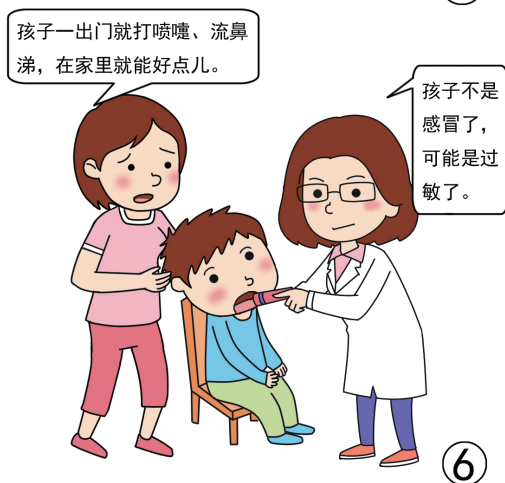
## 自测表：你的孩子是过敏体质吗

过敏的外在表象有很多，如打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、黑眼圈、头痛等，除此之外，还有许多症状也是过敏引起的。那么，作为父母，该如何判断孩子是否是过敏体质以便在生活中早做准备，做好预防工作呢？跟我一起来做个测试吧！

孩子是否具有以下症状	出现情况		
孩子小的时候皮肤上长湿疹，瘙痒，有疙瘩	否	偶尔	经常
揉眼睛、抠鼻子、流鼻涕、打喷嚏	否	偶尔	经常
孩子有黑眼圈、眼睛发炎或泪眼汪汪	否	偶尔	经常
多汗、好动、夜惊、易感冒	否	偶尔	经常
跑步或大笑后咳嗽	否	偶尔	经常
晚上睡觉刚睡下的半小时到两小时容易出汗	否	偶尔	经常
孩子上楼梯不愿意走，容易气喘，要求父母抱	否	偶尔	经常
你或你的爱人或孩子的爷爷、奶奶、外公、外婆有过敏史	否		是
喉咙感觉到不舒服	否	偶尔	经常
睡觉咬牙、说梦话、流口水甚至打呼噜；早上起来口臭，喝水或刷牙后消失	否	偶尔	经常
注意力不集中，记忆力差，感到疲倦，四肢乏力	否	偶尔	经常
肚子痛、肚子胀、消化不良	否	偶尔	经常
好动，发脾气	否	偶尔	经常
出生后放屁、打嗝	否	偶尔	经常
皮肤患有湿疹或脂溢性皮炎	否		是
反复咳嗽和喘息，入睡困难	否	偶尔	经常

测评结果：如果以上情况中孩子出现三种以上，就可初步判断为过敏，可以到正规医院进行进一步检查。

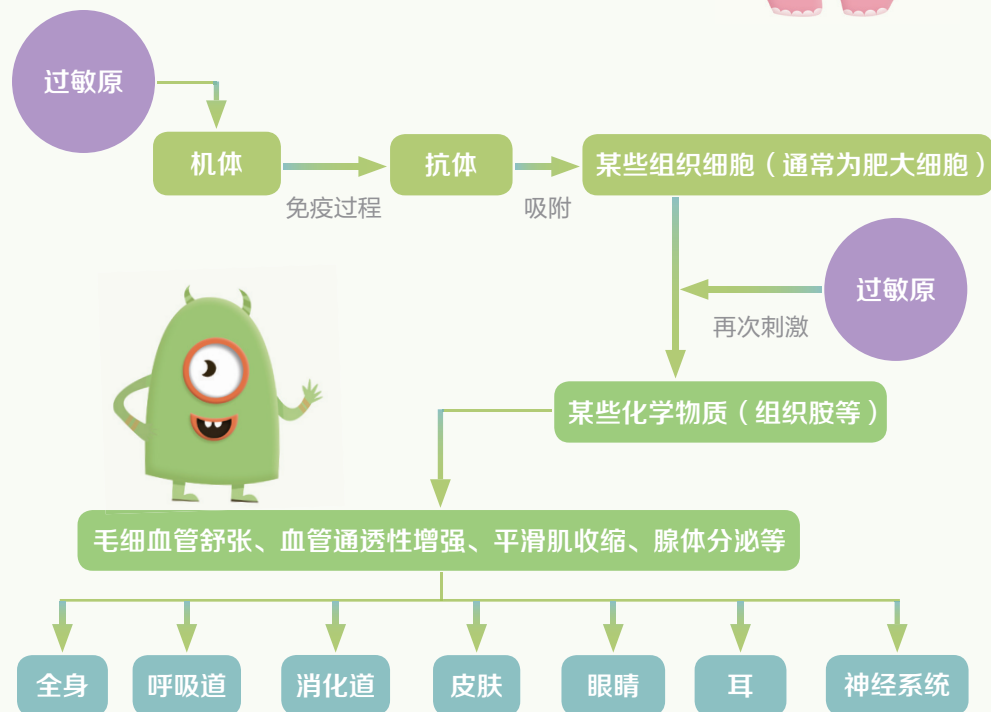
## 新认知：孩子总感冒、咳嗽，可能只是过敏了



# 不得不知的几个过敏名词

## 过敏原

过敏原又称变应原、过敏物、致敏原、致敏物，是指能够使人发生过敏的物质，如食物、真菌、花粉、药物、冷、热、精神压力等，种类繁多，难以计算，常见的有 2000 ~ 3000 种。



## 抗体

抗体是机体免疫活性细胞（B 淋巴细胞）受抗原刺激后，在血清和体液中出现的一种能与相应抗原发生特异性反应的免疫球蛋白（大型 Y 形蛋白质）。抗体有一个独特的特征，就是能识别对应的抗原，是一对一的关系。

## 脱敏

脱敏是一种专门用于治疗特定过敏原所致 I 型超敏反应的方法，即让孩子少量接触过敏原，稍微刺激致敏细胞，但又不引发明显的过敏症状，在短时间内让孩子多次接触，从而逐渐耗尽致敏细胞的致敏能力，达到消除机体致敏状态的目的。

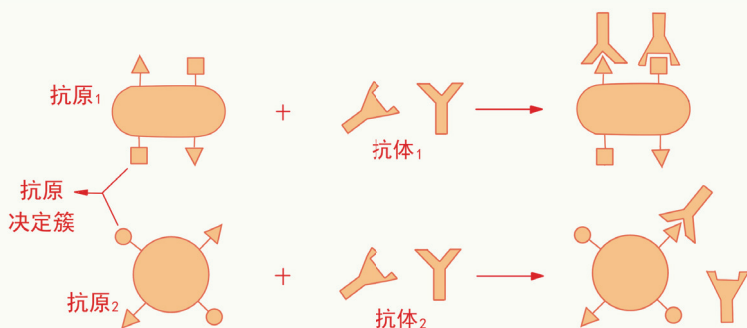
## ■ 致敏与过敏

致敏是指当人体初次接触过敏原后，体内产生抗体，却还没有发生过敏反应的阶段。致敏期的时间可长可短，这段时间内没有临床症状，当再次接触过敏原后，方可发生过敏反应。以花粉过敏为例，孩子在第一次吸入花粉的时候，花粉通过鼻子吸入体内，激发了身体的免疫系统，此时，免疫系统判断花粉是一个危险因素，就会产生少量抗体加以对抗。这时候由于抗体比较少，对抗不强烈，所以就不会发生明显的过敏反应，这一时期就是致敏期。

但是，如果孩子再次吸入花粉，以及在此后每次吸入花粉时，免疫系统就记住了这个外来入侵者，这时候体内的某些组织细胞就会产生大量的抗体，进行顽强的抵抗。在抵抗的过程中，组织细胞受到刺激，就会释放出组胺等化学物质，引起平滑肌收缩，毛细血管扩大和通透性增强，腺体分泌物增多，而这些作用反应在身体表面，就是流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、咳嗽等过敏症状。

## ■ 抗原

抗原是指能刺激机体产生抗体和致敏淋巴细胞，并且与它们结合导致特异性反应的物质。这个定义指出了抗原的两个基本能力，一是抗原要有刺激机体形成抗体或致敏淋巴细胞的能力，二是抗原要能与受它刺激所产生的抗体或致敏淋巴细胞发生特异性反应。具备这两个能力的物质才能称为抗原。抗原与过敏原既有区别也有联系，大多数过敏原都是抗原，但抗原不一定是过敏原。机体只要接触抗原就会发生免疫反应，而过敏反应只有与过敏原再次接触时才会发生。



## ■ 过敏体质

过敏体质指那些容易发生过敏反应和过敏性疾病，而又找不到发病原因的人。具有过敏体质的孩子可发生各种不同的过敏反应及过敏性疾病，如食物过敏、湿疹、荨麻疹、哮喘等。

# 目录

— Contents —

## 第一章

### 孩子反复患病或久病不愈，根源皆为过敏

- 16 过敏到底是什么？你还只局限于“起疹子”吗  
过敏到底是什么  
过敏反应涉及广泛，并不局限于“起疹子”
- 18 孩子爱生病、久病不愈，可能缘起过敏  
孩子生病后久治不愈要考虑过敏  
哪些孩子更容易发生过敏
- 22 小儿过敏的根源是什么  
过敏的本质是元气虚弱  
过敏的根源是脾肺肾虚，家长需想办法调补
- 24 常见的小儿过敏性疾病有哪些

## 第二章

### 医生门诊，“过敏”问答专栏 Q&A

- 26 过敏是一种疾病吗
- 26 孩子过敏会危及生命吗
- 27 父母过敏，孩子就一定会过敏吗
- 28 孩子过敏，去不了“根”吗
- 30 孩子长大后过敏会“自愈”吗
- 31 过敏的孩子不能养宠物吗
- 32 喝牛奶过敏的孩子，改喝羊奶就不会过敏吗
- 33 换季时如何预防过敏
- 34 皮肤瘙痒孩子老挠怎么办

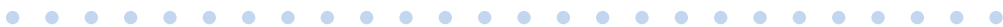




### 第三章

## 未病先防，儿科医生亲授的防过敏绝招

- 36 家长首先应该了解一下过敏原
- 37 孕妈妈、哺乳期妈妈的责任重大  
有过敏史的孕妈妈要这样做  
预防过敏，警惕第一口奶
- 40 合理添加辅食是防止孩子过敏的关键一步  
由一种到多种  
由少到多  
由稀到稠  
宝宝出现不适时要暂停  
宝宝拒食时不要勉强
- 42 不给孩子施压，压力会导致过敏  
精神压力过大也是一种过敏原  
孩子有压力，父母该怎么办
- 44 如何改善居家环境防过敏  
卧室清洁要彻底  
浴室卫生搞好了不易生病菌  
注意毛巾的清洁、干燥  
注意室内除湿，可赶跑家中的霉菌  
晾衣服的时长很重要  
防止空气中的刺激物



### 第四章

## 父母必学的过敏急症救治方法

- 52 如何判定孩子发生了过敏  
从症状入手，进行初步判断  
辩证看待“过敏症状”，及早着手就医

- 54      **如何选择合适的医院和科室**  
确诊比治疗更重要，对症选择医院和科室  
挂号难难于上青天，怎样快速挂上号
- 57      **儿科医生揭秘过敏原检测及报告单**  
过敏原皮肤点刺试验（过敏原体内试验）  
血液 IgE 检测（过敏原体外试验）
- 59      **配合医生，做好过敏原的排查**  
从饮食入手排查  
从呼吸与皮肤接触物入手排查
- 61      **各种过敏反应的救治方案**  
轻度过敏——居家护理更重要  
过敏急症——过敏性休克的急救方法  
清水断食，需在医生指导下才能使用的“灵丹妙药”



## 第五章 医患面对面，常见过敏对症治

- 66      **食物过敏**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策
- 82      **过敏性腹泻**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策
- 94      **过敏性鼻炎**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策



## 110 过敏性结膜炎

不可不知的过敏原

过敏症状早知道

儿科医生的常见治疗方案

儿科妈妈教你居家应对之策

## 118 过敏性咳嗽

不可不知的过敏原

过敏症状早知道

儿科医生的常见治疗方案

儿科妈妈教你居家应对之策

## 126 支气管哮喘

不可不知的过敏原

过敏症状早知道

儿科医生的常见治疗方案

儿科妈妈教你居家应对之策



- 144    **湿疹**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策
- 154    **荨麻疹**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策
- 164    **遗传过敏性皮炎**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策
- 174    **接触性皮炎**  
不可不知的过敏原  
过敏症状早知道  
儿科医生的常见治疗方案  
儿科妈妈教你居家应对之策



## 第六章 吃好了不过敏，把好孩子的饮食关

- 184    **过敏体质孩子家庭日常饮食养护原则**  
饮食最好自制，少食用深加工食物  
注意成品调味料的成分，尽量少用调味品  
少吃生食，入口食物充分加热  
食用深加工食品前，要仔细阅读食品标签  
要严防食品交叉感染  
与过敏原同类的食物也要谨慎食用

## 186 过敏体质孩子外出就餐的饮食养护原则

尽量选择中餐馆，少去西餐厅

多吃蒸煮炖的菜肴，少吃煎炸熏烤的食物

提前告知服务员过敏原

不宜给孩子点饮料来配餐

不可贪吃冰冷食物

## 188 过敏体质孩子上学期间的饮食养护原则

向老师索要一份幼儿园或学校的一周食谱

给孩子佩戴“过敏原提示”胸牌

可以教会学龄儿童自己鉴别过敏原

让幼儿园或是学校老师知道如何救治急性过敏反应

## 190 过敏体质孩子的营养均衡方案

遵循膳食金字塔，尽可能全面均衡摄入营养

可适当多吃一些可以帮助改善过敏体质的食物

可寻求与过敏原营养成分相近的替代品补充缺失的营养

## 192 以食养脾，让过敏体质不再发“脾气”

薏米

山药

红枣

莲藕



## 196 以食养肾，让过敏体质者不必再小心翼翼

黑芝麻

栗子

红薯

## 199 以食养肺，让过敏体质“肺”速好转

梨

南瓜



## 第七章

### 日常保健做得好，过敏体质可改变

## 202 推拿按摩通经络，远离过敏症

用推拿按摩改善过敏体质用到的手法

推拿按摩的施加力度

推拿按摩的操作步骤

## 203 艾灸养中气，过敏体质巧改善

用艾灸改善过敏体质用到的手法

用艾灸改善过敏体质应注意的事项

## 204 改善过敏体质的十大穴位

脾俞穴

肾俞穴

肺俞穴

神阙穴

膻中穴

足三里穴

血海穴

曲池穴

风池穴

迎香穴

## 214 运动改变体质，过敏不再来袭

有助于改善过敏体质的运动

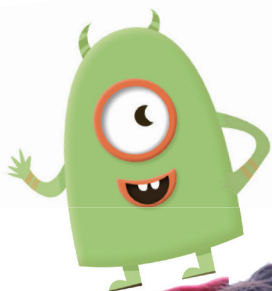
过敏体质孩子进行运动时的注意事项

## 217 参考资料

## 第一章

# 孩子反复患病或久病不愈，根源多为过敏

从近年来的门诊情况来看，孩子患过敏症的概率不断上升，但其情况各异，有的反复发作，有的患病时间较长，有的在每年同一时段只发病一次……常有父母抱怨，特别是几经波折转到三甲、儿童医院的父母，都觉得身心俱疲。凡此种情况，根源都是没有找到真正的『病根』，殊不知，这种看起来不会太严重的病，又是很恼人的病，多数源于过敏。



## 过敏到底是什么？你还只局限于“起疹子”吗

如今，由于生活习惯和环境的变化，过敏疾病的发生率在逐年上升，尤其是婴幼儿的发病率更高。拿我们医院来说吧，近几年，因过敏就诊的孩子就越来越多，占有相当大的比重。

丽丽是我的一个小患者，女孩，5岁，来的时候脸色蜡黄，头发也干枯发黄，身高、体重都比同龄孩子差不少。但她妈妈说她精力很旺盛，好动，一刻也闲不下来，还有就是特别爱生病，经常感冒发烧，一年得病10多次。她父母一直很纳闷，觉得平时照顾得很精心了，也很注意营养，怎么孩子还是频繁生病、发育不良呢？

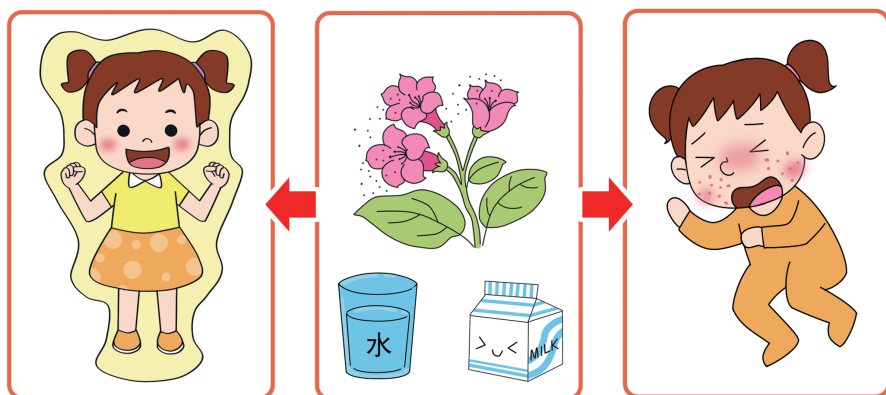
当时我给丽丽做了详细的检查，根据多年的经验，我判断丽丽的这些症状很可能是过敏导致的。她父母一听，觉得不可思议，孩子体质差和过敏有什么关系？没发现孩子身上起疹子、长红疙瘩呀？其实，像丽丽父母有这样想法的家长非常多，认为过敏就是起疹子，但这种想法本身就是错误的，过敏可不是单单的起疹子这么简单，正因为很多家长有这样的误解，才延误了孩子的病情和治疗。那么，过敏到底是什么呢？

### 过敏到底是什么

在回答这个问题之前，我们要先了解一下人体的免疫系统。我们每个人自身都有一整套免疫系统，免疫系统有一种本能，就是区分“自己”与“非己”，保护身体免受“非己”的危害。比如，当有病毒、细菌等有害物侵袭人体的时候，免疫系统就会行动起来，把这些有害物质赶走，不让它们对人体造成伤害。但是，如果免疫系统出现异常，过于敏感，“警惕性”太高，把一些原本无害的东西，如空气、水、食物及日常接触物等，也看作是有害的“非己”成分，并对这些无害物质进行排斥，还做出了过度的反应，这种过度的反应就是过敏反应，而引起过敏反应的物质，在医学上被称为过敏原。

简单地说，过敏就是当人体免疫系统功能过强或亢进时，在过敏原的刺激下，发生的一种免疫变态反应。相比成人来说，婴幼儿的免疫系统发育还不成熟，所以更容易发生过敏反应。过敏反应会对孩子自身的器官或组织产生伤害，严重的甚至还会导致死亡。





人体免疫系统就像一个保护罩，  
保护身体不受到侵害。

自然界中的无害物质。

过度反应，即免疫变态  
反应。

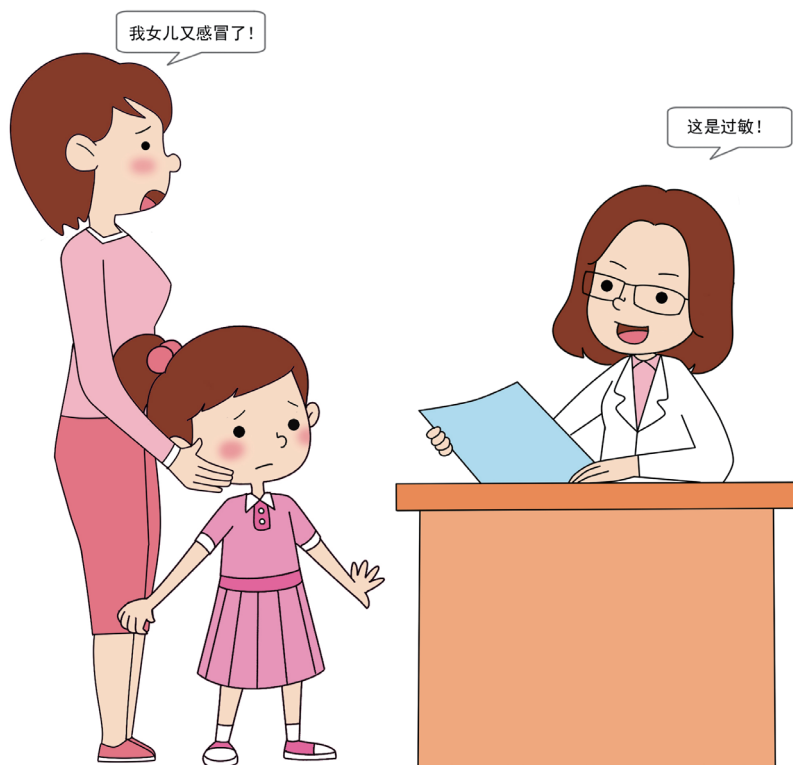
## 过敏反应涉及广泛，并不局限于“起疹子”

从上面的流程图我们可以看出，过敏反应可累及多个组织和器官，涉及身体的各个部位，并不局限于“起疹子”这么简单。只不过，皮肤的表现比较明显，而其他方面在早期不易被确诊，容易忽略。我列了一个表格，将部位与症状对应列出，供家长们参照，做初步判断。

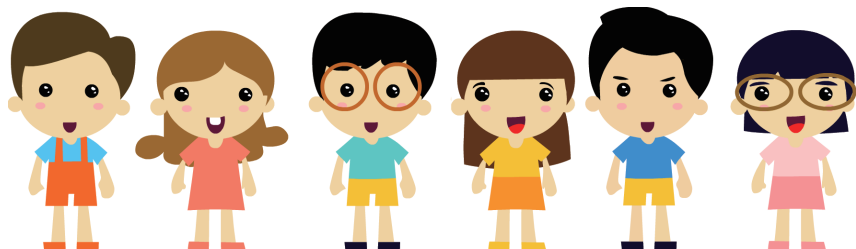
组织或器官	常见症状和体征
呼吸道	刺激性咳嗽、白色泡沫痰、喘息、呼吸困难、鼻翼扇动、呼吸急促、发绀
鼻	喷嚏、瘙痒、交替性鼻塞、分泌物增多、流水样鼻涕、嗅觉减退、头痛、黏膜苍白水肿等
咽喉	咽喉痒、异物感、干咳、咽痛、夜间咳嗽、声音沙哑、咽充血、黏膜肿胀等
口腔	口唇水肿、皲裂、黏膜溃疡、流口水、舌肿等
眼睛	眼痒、流泪、灼热感、眼痛、怕光、异物感、肿胀、分泌物、结膜充血、眼眶周围水肿、视力下降、眼晕等
耳朵	耳痒、分泌物、耳鸣、耳痛、发胀、眩晕、听力减退、耳道湿疹等
消化道	恶心、呕吐、打嗝、反酸、腹泻、腹痛、腹胀、便秘、胃痛、便血、肛门黏膜水肿、肛门瘙痒等
皮肤	各种皮疹、瘙痒、出血、紫癜、色素沉着等
神经系统及全身	暴躁、焦虑、夜晚易醒、啼哭、头痛、肌肉及关节酸痛、易怒、过于好动、体重增加缓慢等

## 孩子爱生病、久病不愈，可能缘起过敏

感冒、发烧、咳嗽对孩子来说是常有的事，但正常体质的孩子，1年生病的次数通常不会超过5次。如果孩子频繁生病，远远超过正常的次数，那除了先天发育缺陷外，就很可能是过敏导致的。像前文中我提到的那个5岁的小女孩，1年感冒发烧10多次，结果就是过敏导致的。除了这种频繁生病的情况外，还有一种情况也与过敏有关，就是生病后久治不愈，又查不出什么具体的病因。



**儿科妈妈提醒你：**孩子反复感冒咳嗽，久治不愈，不一定是免疫力低下，很可能是过敏。





## 孩子生病后久治不愈要考虑过敏

像这种情况我在门诊时也经常遇到。举个例子：有个4岁的小女孩，两个月前生了一次病，发烧、鼻塞、流鼻涕，过了几天，不发烧了，但鼻子总也不好，不通气，流鼻涕，接着嗓子又出问题了，晚上睡觉时咳嗽，白天总是不时地清嗓子。在当地治疗了好长一段时间，也转了几家医院，看了不少医生，吃了不少药，都不见明显好转。后来经人介绍来找我，我听完家长的叙述，就怀疑这个孩子是过敏了。

当时建议家长给孩子做一下免疫球蛋白检测，结果显示，这个孩子出现了免疫球蛋白异常增多的现象。我在前面讲过，孩子过敏不是免疫系统功能差，而是免疫功能过强导致的，所以，这个结果就说明，孩子反复感冒、久治不愈很可能与过敏有关。至于后来出现夜间咳嗽的症状，其实并不是肺或气管的问题，而是因为鼻塞导致鼻涕倒流入咽喉导致的。

这个案例也提醒了一些医生和家长，对过敏导致的发热、流鼻涕、咳嗽、扁桃体发炎等症状，如果医生不分析孩子的病史，只是对症治疗，就会误诊为孩子患的是普通的上呼吸道感染，也就是我们通常说的感冒。按照治感冒的方法来治过敏，又怎么会取得好的疗效呢？对于家长也是一样，如果不知道孩子反复生病的原因是过敏，没有及时排查过敏原，不去改变孩子的生活环境，不去控制孩子的过敏症状，即使再精心护理，再增加营养，孩子以后仍然会生病。

### 过敏体质患儿的特征

- ★ 免疫球蛋白E(IgE)明显升高，比正常人甚至高出1000~10000倍。
- ★ 体内消化酶不足，蛋白质未充分分解就会被吸收进入血液循环中，容易引起胃肠道变态反应。
- ★ 缺乏组胺酶，不能破坏引发变态反应的组胺，而引发明显的过敏症状。
- ★ T淋巴细胞2数量增多，总的免疫球蛋白E水平升高。



■ 儿科医生告诉您：过敏体质的孩子，鼻子特别敏感，一旦受到过敏原的刺激，鼻腔就会出现鼻涕，而鼻涕又是细菌、病毒等致病菌生长繁殖的沃土，当这些致病菌在孩子的身体里达到一定的数量时，孩子就会生病了。



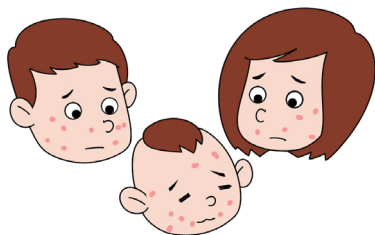
## 哪些孩子更容易发生过敏

婴幼儿由于免疫系统发育不成熟，相比成人来说更容易发生过敏。但同样是小孩子，为什么有的孩子从来不过敏，而有的孩子却很容易过敏呢？下面我们来看一看到底哪些孩子容易发生过敏。

### 有家族过敏史的孩子

过敏不会传染，但却会遗传。根据研究显示，过敏有很强的家族遗传性，通常家长有过敏体质，小孩过敏的概率就非常高。父母的过敏体质在生理学上遗传给下一代的概率有所不同，主要有以下三种情况：

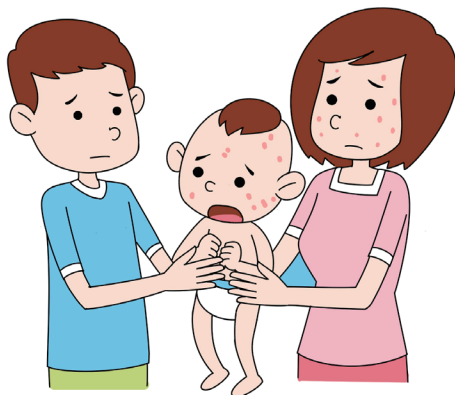
过敏体质对于小孩子来说的确挺麻烦的，遗传了父母的基因，加上小儿的免疫系统刚刚开始发育，许多方面需要渐次健全，抵制力不足。但是，父母也不必过于担心，婴儿时突出的过敏表现是“奶癣”，如果父母知道自己是过敏体质，母亲可以在怀孕时就做好预防和保护措施，如不去刺激性的花丛中、不接触可导致过敏的物品、不食用过敏的食物等，对小儿克服过敏具有较多帮助。



父母都是过敏体质，小儿有  
70% 的概率会是过敏体质



单纯父亲是过敏体质，小儿有  
30% 的概率是过敏体质



单纯母亲是过敏体质，小儿有  
50% 的概率是过敏体质

## ❏ 喂养不当的宝宝

宝宝出生后，没有首先进行母乳喂养，过早接触了牛奶蛋白，或者添加辅食不合理，使宝宝脆弱的肠胃过早地接触了易过敏的食物，这些都容易导致宝宝发生食物过敏反应。而食物过敏又是很多过敏性疾病的基础因子，如腹泻、湿疹、荨麻疹、哮喘等都与食物过敏有关。所以，合理喂养对预防孩子过敏非常重要。当然，关于这方面的内容，我也会在后面的章节中详细介绍，这里大家先了解一下就可以了。

## ❏ 生活环境不卫生的宝宝

现在生活条件也好了，空调、彩电、洗衣机、冰箱等家电一应俱全，地板、床垫、沙发、壁纸、地毯等相当美观，可这些家电、家居用品中都可能隐藏着大量的过敏原，即使是我们盖的被子及穿的衣服、鞋子等，也有可能成为过敏原的载体。如果家长不能保持家居环境的卫生，就很可能使孩子受到过敏原的刺激而诱发过敏。

## ❏ 周围的环境过于干净的宝宝

孩子周围的环境不干净容易导致过敏，而过于干净了也不好。因为孩子免疫系统的成熟是依赖于“细菌”对免疫系统的正常刺激的，所以，在养育孩子的过程中，让孩子适量接触细菌，对促进免疫系统的成熟是有帮助的。但是，现在很多家长生怕病菌传给孩子，认为把细菌灭得越彻底，孩子就越健康，所以家里使用大量的消毒剂，导致孩子所接触的东西往往过于干净，不仅有害的病菌没有了，有益的细菌也被杀死了。孩子与细菌接触的机会越来越少，免疫系统根本得不到刺激和锻炼。这也造成孩子们的抗病毒能力逐渐下降，一旦受到过敏原的侵袭，过敏也就随之产生了。由于过敏性疾病与文明程度有关，所以有的专家把这种病列为“文明病”“富贵病”，也是有一定道理的。

**儿科妈妈提醒你：** 过于干净的生活环境对小孩子来说并不是好事儿，让孩子适量接触细菌，反而有助于促进免疫系统的成熟和完善。

另外，生活方式的改变、食物添加剂的使、抗生素的滥用及精神压力的增大等，也都是造成孩子过敏的重要原因。对于父母的遗传这一点我们无法改变，但孩子的成长环境、生活方式、精神心理等方面却可以掌握在我们手中。只要家长们在这些方面多花些心思，就能让孩子远离过敏的折磨。

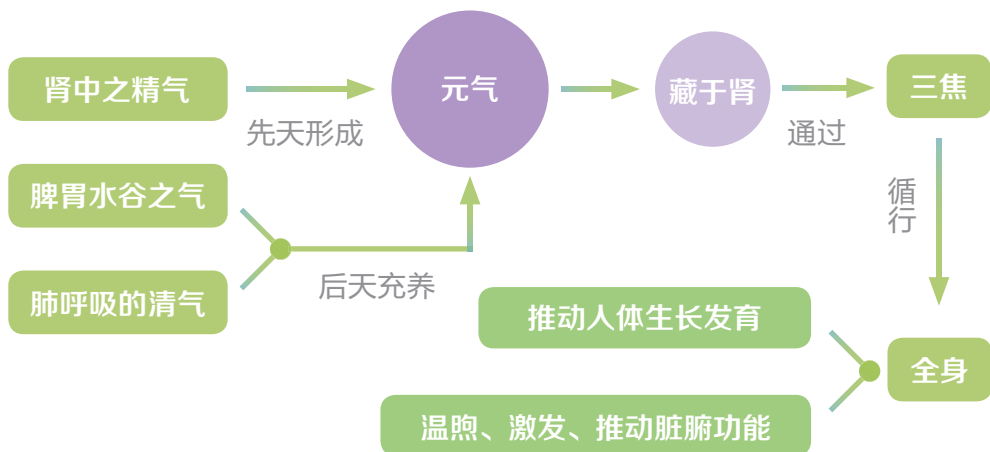
## 小儿过敏的根源是什么

前面我们讲了什么是过敏、过敏反应发生的过程，这主要是从西医角度来讲的。在西医看来，过敏就是免疫系统出了问题，是各种各样的过敏原造成的，要治愈过敏就要避开过敏原，但是，生活中的过敏原太多了，防不胜防，小孩子自我约束力又很差，这也就导致了过敏性疾病的反复发作。

为什么西医不能彻底治好过敏呢？因为西医主要治的是症状，并没有找到过敏的根源，也就是没有治本。那过敏的根源到底是什么呢？中医对过敏又是怎么看的呢？

### 过敏的本质是元气虚弱

在中医典籍里，虽然没有对过敏的系统论述，但对一些过敏性疾病，如荨麻疹、湿疹、哮喘等的治疗却很成功。中医认为，过敏类疾病的本质是元气虚弱，元气的强弱决定着疾病的发生、发展与转归。那什么是元气呢？元气是中医的一个基本概念，它是生命之本，是脏腑功能的原动力，是人体最基本、最重要的气，由先天之肾所藏，后天脾肺胃所养。大家看一下我画的这个流程图，就明白它们之间的关系了。



元气虚弱的孩子脏腑功能不足，不足以抵御外邪的侵袭，也更容易发生过敏了。所以，家长们要想从根本上防治孩子的过敏，就必须让孩子的元气充足起来。那怎样才能让元气充足呢？调理脾肺肾。

## 过敏的根源是脾肺肾虚，家长需想办法调补

从上面的流程图可以看出来，元气的充足与否取决于三个方面：肾、脾、肺。但现实的情况是，小儿先天脾肺肾虚，这是小儿的生理特点。

### 肾常不足

肾为先天之本，五脏之根，小儿肾精禀受于父母，出生之后又依赖水谷精气的滋养，随着年龄的增长，肾气才会逐渐充盛，但在小儿时期存在着肾气失于填充的状况，且年龄越小，肾亏不足的表现就越为突出。

### 脾常不足

脾胃为后天之本，小儿的生长发育全依赖脾胃的生化滋养。但小儿正处于快速生长发育阶段，对水谷精微的需要迫切，所以，小儿脾胃就经常处于“供”不应“需”的状态，如果家长不注重调理养护，就容易出现脾胃失调的病症，如消化不良、食欲缺乏、积食、便秘、腹泻等。

### 肺常不足

肺为娇脏，难调易伤，但肺却是五脏之华盖，掌管人体的卫外之气。当外邪入侵时，最先伤的就是肺，加之小儿脾气不足，而肺脾相生，脾虚则肺气亦弱，因此，小儿肺虚不足的表现也很突出。

所以，过敏的本质是元气虚弱，但过敏的根源却是脾胃肾虚。对孩子来说，如果先天不足，出生后脾肺肾等脏腑功能又很虚弱的时候，发生过敏也就不奇怪了。先天不足我们没法改变，但我们可以改变孩子的后天条件，采取科学的方法调理好孩子的脾胃，增强肾脏、肺脏功能，充实体内的元气，对缓解和治疗过敏大有裨益。比如，下面的这个食疗方子效果就很不错，家长们可以经常给孩子做来喝一喝。至于更多调理孩子脾肺肾功能的方法，我将在第七章中重点讲解。



### 栗子红枣小米粥

栗子肉 100 克，红枣 50 克，小米 100 克。将红枣、小米分别洗净，与栗子肉一起放入锅中，加入适量清水熬煮成粥即可。

## 常见的小儿过敏性疾病有哪些

过敏性疾病就是由过敏导致的疾病，因为过敏反应会涉及全身各个部位，所以，导致的过敏性疾病种类也非常多，小儿常见的过敏性疾病主要有过敏性皮炎、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性紫癜等。虽然这些过敏性疾病受影响的部位不同，但在免疫系统机制中的反应相同，也就是发生过敏的原理是一样的。下面我列个表格，大家先简单了解一下，后面我会针对各个疾病的防治方法进行详细讲解。

病名	症 状
食物过敏	口腔瘙痒或疼痛、恶心、呕吐、腹泻或便秘、湿疹、瘙痒等
过敏性腹泻	孩子大便可呈烂便或暴发性水样泻，常带黏液和血
过敏性鼻炎	打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等
过敏性结膜炎	红眼、眼睑酸痒、眨眼、灼热感
过敏性咳嗽	咳嗽呈季节性加重、反复发作、以干咳为主、运动后咳嗽会加重
支气管哮喘	喘息不能平卧、胸闷、喉中哮鸣有声、呼吸急促
过敏性肺炎	鼻痒、喷嚏、鼻分泌亢进、鼻黏膜肿胀等
湿疹	多形性皮疹、倾向渗出、对称分布、剧烈瘙痒
荨麻疹	皮肤反复出现形状不规则且大小不一的粉红色块状浮肿，很痒
遗传过敏性皮炎	剧烈瘙痒，可见红斑、脓包、全身发热、伴有鳞屑、淋巴肿大，面部、四肢多见
接触性皮炎	局部皮肤充血，边缘淡血斑，有灼痒感；比较严重时，红斑上发生水痘、糜烂、渗出等，有明显的疼痛感，多发生在臀部、四肢
日光性皮炎	红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑等
过敏性紫癜	典型的皮肤紫癜及相应皮损



## 第二章

### 医生门诊，『过敏』问答专栏 Q&A

过敏性疾病在婴幼儿中的发病率呈逐年增长的趋势，临床表现也多种多样。我根据多年临床经验，针对家长们急切关心的问题，采用问答的形式来阐释一些疑问，以帮助广大父母正确认识过敏性疾病，更好地识别疾病特点，以采用科学合理的方法来预防过敏，帮助孩子配合治疗，早日康复。



## 过敏是一种疾病吗



肖女士：刘医生，我儿子这几天皮肤红肿，发痒，起初是一点儿一点的，比较稀，可是最近两天加重了，到处都是红疹子。我以为是感染了细菌，有毒素，买了皮肤膏，但根本就不起作用。这是怎么回事？

**刘医师答疑解惑：**这是过敏了。我坐诊这么多年了，听到许多家长都像你这样，以为给孩子涂点皮肤药，消消毒，过两三天就没事了。然而情况却越发严重，好像是一发不可收拾似的。其实，过敏是一种病，是人体免疫系统的异常过度反应，必须找到病因，对症治疗才有效。所以，如果家长看到孩子过敏了，不要急于给孩子涂抹什么皮肤药，而是需要找到确切的过敏原，看看孩子到底是什么东西过敏，然后再采取有效的治疗方法，这样才能让孩子尽快摆脱过敏的困扰。



■ **儿科医生提醒您：**孩子在婴幼儿期如果有过度焦躁不安和哭闹的情况，要注意是否患有过敏性疾病。



## 孩子过敏会危及生命吗



萌萌爸爸：刘医生，我孩子一开始肠胃不适，眼睛红，有点儿痒，还流鼻涕，有一段时间了，在诊所、社区医院都看了，认为是过敏引起的，却一直不见好转，如果总治不好，会不会有生命危险啊？

**刘医师答疑解惑：**根据孩子的眼睛、皮肤、鼻子等部位的症状表现，确实是过敏了，之所以迁延不愈，是因为没有采取正确的治疗方法，以至于出现持续加重的状态。过敏对孩子的健康危害非常大，至于会不会有生命危险，要视具体的疾病而定，有些过敏性皮炎可能不用药也会自愈，而有些过敏性疾病如果拖延或任其长期发展的话就可能变为不可逆性疾病，如哮喘患者会出现肺气肿、鼻炎患者后期可能会出现鼻息肉等、皮炎患者可能会出现心脏病，严重时都可能危及生命。因此，家长们千万不可轻视过敏，一旦发现孩子有过敏症状，一定要带孩子去正规医院详细检查、规范治疗。



## 父母过敏， 孩子就一定会过敏吗

?

刘医生，我从小对猫毛过敏，所以家里从不养宠物，现在准备要孩子了，我的过敏体质会不会遗传给孩子呀？我应该怎么做呢？

- 有过敏问题的父母，在备孕期就要远离易诱发过敏的东西，孕期更要注意饮食安全，这样可以有效降低孩子出生后发生过敏的概率。

**刘医师答疑解惑：**医学上已明确，过敏性疾病具有明显的遗传倾向。我在第一章也已经讲过了，父母有过敏史的孩子出生以后也容易过敏，换句话说，父母有过敏史，宝宝出现过敏的概率会远高于其他孩子，但这并不意味着孩子今后一定会过敏。所以，我不能给你一个确切的答复，到底会不会遗传给孩子。

但是，我可以给你一些建议来减少将来孩子发生过敏的概率。比如，在备孕阶段，你就要远离那些容易引起过敏的东西，孕期更要注意饮食和卫生，宝宝出生后一定要采用正确的喂养方式，坚持母乳喂养，合理添加辅食，注意家居卫生，经常开窗通风、勤晒被褥等，这样就可以降低宝宝发生过敏的风险。

## 孩子过敏，去不了“根”吗



亮亮爸爸：刘医生，孩子经过诊断是过敏体质，近段时间治疗了好几次了，反反复复地发作。另外，基本上每年的同一时间都会有一次过敏。过敏是不是去不了“根”呀？挺折磨人的。

**刘医师答疑解惑：**家长别太担心，过敏并非疑难杂症或“剧毒”性疾病，它并不可怕。近些年来，过敏患儿成倍地增加，确实令许多家长头疼。如今，医疗技术取得了巨大成就，过敏是可以控制并且去“根”的，关键在于我们怎么去做，尤其是对婴幼儿过敏。

在治疗过敏时，家长的关注点不应该是流鼻涕、腹泻、咳嗽、湿疹、荨麻疹、喘息等各种症状，而是应该首先确定是什么原因引起的孩子过敏，配合医生找出其元凶——过敏原，然后再有针对性地采取措施避开过敏原，这样才能有效地控制住过敏症状，并最终根治过敏。

至于寻找过敏原的方法，有两点要求：

- ◎第一，可以到医院去进行过敏原的筛查检测。
- ◎第二，家长在孩子平时的学习、生活、饮食中多注意观察。

具体怎么做，我会在后面的章节中详细讲解。总之，只要让孩子避免与过敏原接触，而且完全中断的时间达到6个月以上，同时多注意锻炼身体，增强免疫力，就可以达到根治过敏的目的。



■ **儿科医生提醒您：**过敏不仅会影响孩子的身心发展，很可能会影响孩子的一生，尤其是食物过敏，持续的时间越长，对孩子患其他过敏性疾病的影响越大，如在3岁以后仍患食物过敏的儿童，患过敏性鼻炎或结膜炎、哮喘的危险性均明显高于3岁以内的食物过敏儿童。所以，对家长来说，如果能够学会在孩子生命的源头阻断或减轻过敏性疾病，尽早发现，认真对待，尽早诊断，并给予良好的跟踪治疗，对孩子一生的健康具有至关重要的意义。



## 非重点



湿疹



腹泻



咳嗽



打喷嚏

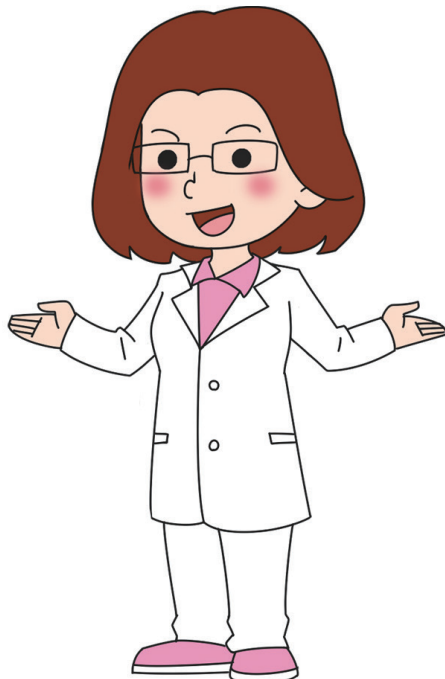


哮喘

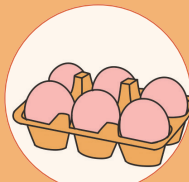


揉眼睛

婴幼儿过敏能否根治的关键在于重点排查引起过敏的过敏原，而不是治疗相应的各种症状。



## 重点



鸡蛋过敏



牛奶过敏



刺激性气味过敏



大豆过敏



海鲜过敏



菌类过敏



## 孩子长大后过敏会“自愈”吗



情情妈妈：刘医生，我这孩子从小就爱过敏，看了很多医生，都说是免疫系统不完善造成的，可现在孩子都已经12岁了，怎么还会过敏呀？孩子越大，免疫系统不是越完善吗？按理说，这过敏也会“自愈”的呀！

**刘医师答疑解惑：**这位家长明显进入了一个过敏的误区，过敏的人群是没有年龄界限的，从出生的婴儿到老人都有可能发生过敏，尤其是过敏体质的人，它并不会随着年龄的增加、免疫系统的成熟而自愈。事实上，过敏会随着时间不断变化，越发展会越难治疗。所以，家长如果发现孩子患有过敏，就应当及时就医、就诊，否则病情可能加重，如果拖延，会导致不可逆性，最坏的情况是危及生命安全。

以过敏性哮喘来说，哮喘的发病率确实会随着年龄的增长而降低，这与孩子的生长发育状况有关，各器官和各系统的功能日趋完善，某些抗体及免疫细胞的功能成熟，有助于阻断过敏反应，从而减少哮喘发作的频率或发作程度。但这并不是“自愈”，因为过敏体质没有改变，过敏性疾病具有间歇性、复发性等特点，哮喘的气道炎症会持续存在，加上免疫球蛋白E居高不下，气管收缩、发炎的可能性极大，哮喘的发作概率较大，而身体的发育成长所增强的免疫力无法起到抵制作用。因而有些孩子的哮喘如果不能得到及时医治，病情会恶化。

当然，有些轻微的、较普通的过敏，如牛奶过敏、虾过敏等，是有一定的自愈力的。比如，刚开始添加辅食时，有的孩子对虾过敏，但当孩子长大一些再吃虾的时候可能就不过敏了。所以，过敏的孩子长大后能不能“自愈”，这要看是哪种过敏，在明确过敏原的情况下积极治疗才是根本之路。



■ **儿科医生提醒您：**随着孩子年龄的增长，肠道的淋巴系统发育完善后，就比较容易形成免疫耐受，从而使过敏反应逐渐缓解，但对坚果、海产品等的过敏常难以自愈，并且容易导致严重的过敏反应。



## 过敏的孩子不能养宠物吗



可可妈妈：刘医生，今天我带着小狗出去逛，遇到孩子同学的妈妈，她说，你最近怎么还养着狗呀，你女儿不是会过敏吗？养狗容易导致孩子过敏的。刘医生，这位同学的妈妈说得对吗？

**刘医师答疑解惑：**宠物在给人们带来乐趣的同时，的确会给人带来一些健康隐患，主要表现为接触性过敏或吸入性过敏，尤其是过敏体质的孩子，其发生的概率很高。因为猫、狗等宠物松软的皮毛很容易成为真菌的繁殖场所，而且它们在与人体亲密接触的过程中，也会将脱落的毛发、皮屑通过各种途径接触人体，成为人体的致敏源，引发过敏反应。如果孩子与正在换毛的宠物太亲昵，就很容易诱发哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎，也易引发皮癣、湿疹等皮肤病。所以，我建议有孩子的家庭最好不要养宠物，以免引起不必要的麻烦。

但是，有的家长可能会说，我家的宠物养了很多年了，难道因为有了孩子，就把宠物送人了吗？全家人都舍不得啊。如果是这种情况，家长就要全力做好预防，只要防范措施到位就能有效避免宠物引起的过敏。

### 避免宠物引起过敏的方法

- ★ 避免孩子与宠物过于亲密的接触，特别是避免宠物进入卧室，尤其是跑到床上去。
- ★ 定期打扫居室、消毒，保持居室的整洁卫生。
- ★ 保持宠物皮毛的清洁，常给宠物洗澡。
- ★ 尽量不使用地毯和垫子，因为宠物走过或在上面玩耍容易掉下皮屑或寄生虫、螨虫。
- ★ 及时清理宠物的居所，定期消毒。
- ★ 家长与宠物接触后要及时洗手，避免把过敏原带给孩子。

## 喝牛奶过敏的孩子，改喝羊奶就不会过敏吗



琳琳爸爸：你好，刘医生，我女儿喝牛奶，一盒或一瓶喝完，没过多久就会过敏，改喝羊奶应该不会过敏吧？

**刘医师答疑解惑：**牛奶过敏其实是对牛奶中的蛋白过敏，也就是说，孩子的免疫系统对牛奶蛋白产生了过度反应，通常表现为突然出现严重的腹泻，有时是大便带血丝。临床上，大约有 2% ~ 3% 的孩子存在牛奶蛋白过敏的现象。持续存在蛋白过敏的孩子通常有家族过敏史，有些蛋白过敏的孩子喝了奶后 1 ~ 2 小时就会出现过敏症状，腹泻通常在 2 ~ 6 小时后。

那么，改喝羊奶行不行呢？不行。因为羊奶和牛奶一样，都具有一定的蛋白质（过敏原），而且根据临床诊断及实验研究证实，羊奶中的蛋白种类与牛奶几乎是一样的。也就是说，喝牛奶过敏的孩子，喝羊奶同样会引起程度不一的过敏反应，持续喝的话，过敏会更严重。



## 换季时如何预防过敏



敏婕爸爸：你好，刘医生，我孩子一到换季就过敏，流鼻涕、打喷嚏、瘙痒，陆续在几家医院都看过，都说是过敏，叫我要做好预防，可这怎么预防呀？

**刘医师答疑解惑：**每到换季的时候，确实有许多孩子容易过敏，令家长们很头疼。门诊时，也有很多家长问我，换季时应该怎么预防过敏。其实，像这种季节性的过敏，一般是吸入性过敏原导致的，如柳絮、花粉、灰尘、细菌、紫外线等。所以，预防的关键就是要确定过敏原，然后远离过敏原。具体做法如下：

◎保持室内清洁。房间保持干燥、干净、通风，床上用品、玩具等物品经常清洗、消毒。

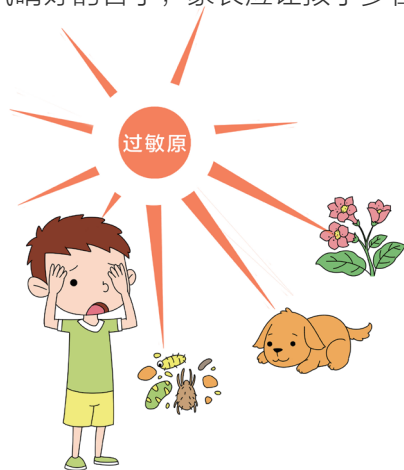
◎关紧门窗。白天要关上门窗，以防止过敏原飞入。开窗通风时应挂上湿窗帘，以阻挡或减少过敏原的侵入。

◎保持衣物清洁。如果孩子在花粉指数很高的时候外出，回来后记得给孩子换上干净的衣服。另外，尽可能在屋内晾干衣服，不要在室外晾晒，否则容易沾染过敏原。

◎减少户外运动。在风天或天气晴好的日子，家长应让孩子多在室内活动，尽量少带孩子外出。

◎外出时做好防护。必须外出时，要给孩子戴上口罩和眼镜。紫外线强烈时，最好给孩子涂抹防晒霜或用遮阳伞。如果到公园、野外等地游玩，宜避开花朵茂盛的景点，赏花、拍照应尽快并选择上风向。

◎及时清洗鼻腔。外出回来后，可用淡盐水给孩子冲洗鼻腔，这样有助于冲刷掉鼻子中的过敏物，进而减少或缓解过敏症状。



紫外线、花粉、宠物皮屑或毛、螨虫等都是常见的过敏原，换季时容易过敏的孩子一定要特别做好防护。

## 皮肤瘙痒孩子老挠怎么办



舒洁妈妈：刘医生，我孩子的皮肤瘙痒，她时不时地去抓挠，很容易导致皮肤感染，这可怎么办呢？

**刘医师答疑解惑：**孩子皮肤过敏了，通常都会感觉很痒，就会忍不住去抓、去挠，这样虽然能感觉舒服点，可抓痒对皮肤的伤害很大，会使皮肤变得肥厚、粗糙，而且通常是越抓越痒，越痒越抓，形成一种恶性循环，从而引起更大的伤害。这时候，家长应该怎么办呢？根据我的临床经验，总结了几点，家长们可以参考一下。

1. 保持皮肤清洁。教孩子勤洗手，勤剪指甲；每天给孩子用温水洗澡，不要用香皂和沐浴露。洗完后，可给孩子涂点润肤膏。

2. 饮食要以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果，忌食油炸、辛辣、热性等食物及易过敏食物，如牛奶、蛋、海鲜等。

3. 注意劳逸结合，既要督促孩子锻炼身体，提高免疫力，又要注意让孩子休息，保证充足的睡眠，减轻孩子的精神压力。

4. 避免室内外温差过大，如夏季室内开着空调，室外却很热，温差过大会使瘙痒更严重。





## 第二章

### 未病先防，儿科医生亲授的防过敏绝招

过敏在小儿中发病率很高，给患儿和家长都带来很大的痛苦，对孩子的身心健康影响非常大，甚至有生命危险。那么，有没有什么办法不让孩子过敏呢？有，那就是预防。在过敏没有出现之前，就采取有针对性的措施，尽量不让孩子过早接触可能引起过敏的诱因，就可以有效避免孩子出现过敏反应，或者延迟过敏的发生。具体怎样预防呢？这正是这一章里我要讲的主要内容，我们一起来看一下。



## 家长首先应该了解一下过敏原

孩子容易发生过敏，主要取决于两个方面，一方面是患儿的过敏体质，另一方面就是周围环境中存在的过敏原。所以，在采取预防措施之前，家长们首先应该了解一下过敏原，这样才能有针对性地去预防。那什么是过敏原呢？在临床上，我们把一切能引起过敏反应的物质都叫作过敏原，其实这是一种通俗的叫法，医学上的术语叫作致敏原或变应原。由于物种的数量成千上万，所以过敏原的数量也是难以计算的，每种东西对不同的人都可能是过敏原。

过敏原是过敏发生的必要条件，离开了过敏原就可以避免过敏的发生，这是一种经济而有效的办法，这也是我在这里首先讲过敏原的重要原因。由于过敏原的数量非常多，所以，临床上，根据过敏原进入人体的方式，把过敏原分为5类，我列个表格，家长们先大概了解一下，具体的过敏原会在后面的章节中详细讲解。

过敏原种类	具体名称
吸入性过敏原	花粉、柳絮、粉尘、虫螨、蟑螂、动物皮屑、真菌、羽毛、油烟、各种香料、汽车尾气、煤气、香烟、空气清新剂、甲醛、苯、聚氯乙烯等
食入性过敏原	<p>食物：海鲜、鱼虾、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、蛋类、蘑菇、芝麻、鸡鸭、牛羊肉、大米、面粉、土豆、香油、香椿、葱、姜、蒜、动物脂肪、咖啡、各类饮料等</p> <p>药物：青霉素等抗生素，卡马西平，解热镇痛药，巴比妥类药物，鱼腥草、穿心莲、板蓝根、丹参、苍耳子、熟地、柴胡等中草药</p>
接触性过敏原	金属饰品（手表、项链、戒指、耳环）、化纤类衣物、乳胶手套、胶布、油漆、冷空气、热空气、紫外线、化妆品、染发剂、洗发水、洗洁精等
注射性过敏原	<p>昆虫：蚊子、黄蜂、蜜蜂等的叮咬、刺蛰</p> <p>药物：血液制品、血清、疫苗、造影剂、抗生素等</p>
自身组织抗原	精神紧张、受微生物感染、电离辐射、烧伤等

## 孕妈妈、哺乳期妈妈的责任重大

妈妈是防止孩子过敏的第一道屏障，为什么这么说呢？因为妈妈与孩子的联系是最为密切的，胎儿在母体内尚未出生时，是依靠吸收妈妈的营养来发育的，出生后大多也要吃母乳，或者与妈妈接触得最多。也就是说，妈妈吃了什么、接触了什么，都有可能通过血液、身体传递给孩子。所以，对预防小儿过敏来说，妈妈的责任首当其冲。尤其是对那些有家族过敏史的准爸爸、准妈妈来说，从备孕阶段就要开始防过敏了，孕期、哺乳期更要注意饮食起居，这样才能让孩子不过早地受到过敏的侵扰。

### 有过敏史的孕妈妈要这样做

预防过敏，从宝宝尚未出世时，甚至在新生命尚未形成之际就开始会比较好，因为影响宝宝过敏的因素比较多，就比如我前面所说的，父母的过敏体质会遗传给宝宝，这是其中一方面，如果孕妈妈早预防，宝宝出生后避免过敏的概率就很大。那有过敏史的孕妈妈该怎么做呢？

#### — 预防重点 —

饮食

居家

生活

户外

#### — 要求 —

营养要均衡，少吃或不吃易过敏食物，如鸡蛋、坚果、海鲜、牛奶、橘子、草莓、西红柿、巧克力、虾、花生等；孕后期少吃黄油、蔬菜油、芹菜、胡椒粉、油炸食物等易给宝宝带来过敏的食物；在身体条件允许的前提下，尽量不服用安胎药

不能养宠物；不摆放毛绒玩具；保持室内洁净干爽；常清洗床上用品

不吸烟，避免吸二手烟；不使用化妆品；避免接触化学药物、化工原料及重金属等

避免吸入性过敏原，如花粉、刺激性气味等；避开养鸡、养猪等养殖场；避免被昆虫叮咬

孕妈妈从日常生活细节上多留意、多注意，最大程度地避开过敏原，不仅可以减少自己过敏的概率，对于改善宝宝的过敏体质也能起到非常重要的作用。

## 预防过敏，警惕第一口奶

现在很多宝宝出生时妈妈没有奶，妈妈就先让宝宝喝配方奶，等自己有奶后再进行母乳喂养。这样做看似没有错，其实却有很大的隐患，很多过敏患儿就是从这第一口奶开始过敏的。牛奶蛋白是宝宝最早接触的主要过敏原。一滴（1毫升）普通牛奶足以让过敏体质的宝宝致敏。因此，宝宝出生后，妈妈应当尽可能让孩子尝到的第一口食物为母乳，并坚持哺乳到6个月以上。

### 母乳能增强宝宝抵抗力

宝宝在6个月之前，母乳是其最理想的食物，纯母乳喂养6个月是预防宝宝过敏的首选方法。其作用再怎么强调都不过分。母乳营养丰富，含有各种各样的营养物质，适合婴儿胃肠功能的消化和吸收，尤其是初乳含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白和其他免疫活性物质，可以帮助宝宝增强抵抗力。有研究表明，纯母乳喂养6个月以上的宝宝，患哮喘、过敏性皮炎、过敏性鼻炎的危险性大大降低，说明母乳喂养可以改善宝宝的体质，患过敏的概率要降低，而且这种保护可以持续到2岁以上。

因此，妈妈们应尽可能做到母乳喂养，并且在哺乳期间，也要避免食用那些容易导致过敏的食物，以免过敏原通过母乳传递给宝宝。



### 配方奶粉再仿真，仍然是宝宝过敏的首要因素

配方奶粉的主要结构成分



母乳（配方奶粉只是尽可能与母乳靠拢）

1. 去除了部分酪蛋白，增加了乳清蛋白。
2. 加入乳糖，含糖量接近母乳。
3. 添加了微量元素、维生素及某些氨基酸等，使之更接近母乳。
4. 模拟母乳，增加婴儿需要的牛磺酸和肉碱。
5. 在脂肪方面，脱去部分或全部富含饱和脂肪的奶油，代之以富含多不饱和脂肪酸的植物油，并调配其脂肪酸的构成比例，使之接近母乳，以满足婴儿对脂肪酸的需要。
6. 添加有助于大脑发育的DHA，调整钙磷比例，增加铁、锌及维生素A和维生素D。

爸爸妈妈们不可忽视的一点是，配方奶粉的成分来源是怎么样的呢？事实上，配方奶粉的营养成分多来自牛乳或其他动物乳，对于牛奶蛋白过敏的婴幼儿来说，极易引起过敏，首当其冲的是患“奶癣”。因此，配方奶粉再怎么仿真，也是无法完全替代母乳的，依然是宝宝过敏的首要因素。



配方奶无论怎样也无法与母乳相比 ●

## 适宜母乳喂养可防过敏

世界卫生组织和权威学术组织指出，新生儿至婴儿 6 个月以上，坚持母乳喂养可以有效降低过敏概率。所以，建议家长在宝宝 6 个月以前都喂哺母乳，其他食物等婴幼儿长大一点儿再循序渐进地喂食。那什么是适宜的母乳喂养呢？

- ★ 每天喂母乳 8~12 次。
- ★ 每次喂完后，至少一侧乳房已排空。
- ★ 哺乳时，孩子有节律的吸吮伴有听得见的吞咽声音。
- ★ 新生儿出生后头两天，每天至少排尿 1~2 次，排便 3~4 次，每次大便量应多于 1 汤匙；第 3 天开始，排尿应达到 6~8 次 / 天，排软黄便 4（量多）~10 次（量少）。
- ★ 新生儿如果有粉红色尿酸盐结晶的尿，应在出生后的第 3 天消失。

### 儿科医生告诉您：母乳不足怎么办

绝大多数妈妈生完宝宝后可能并不能立刻分泌母乳，但宝宝刚出生也不需要立即喂养。只要生后婴儿体重下降没有超过出生时体重的 7% 就可坚持纯母乳喂养。如果宝宝的体重下降超过 7%，则可根据宝宝的实际情况选择部分水解配方奶粉，具体怎样选择，我将在后面的章节中详细介绍。





## 合理添加辅食是防止孩子过敏的关键一步

通常情况下，宝宝在长到 4~5 个月大时就应该添加辅食了，即使母乳非常充足，满 6 个月也要开始添加辅食了，因为这时候母乳或奶粉中的营养已经不能满足宝宝身体发育的需求了。对预防宝宝过敏来说，合理添加辅食更是至关重要的一步。因为婴儿的脾胃功能还很弱，消化系统尚未发育成熟，如果辅食添加不合理，就很容易导致过敏。那么，应该怎么给宝宝添加辅食才能有效防过敏呢？

### 由一种到多种

第一种给宝宝添加的辅食应该是易消化而不易过敏的食物，最适宜的是谷类食物，如营养米粉，但要注意应是绿色安全的营养米粉，避免给宝宝食用含有花生、黄豆的家制米粉。等宝宝适应了米粉后，再试着加另一种食物，如蔬菜、水果，然后再逐渐添加肉、鱼、蛋类等，按照这样的顺序添加辅食，就可以减少宝宝食物过敏的发生。

### 由少到多

给宝宝添加辅食时，应先从少量开始，如给宝宝加蛋黄，最开始先加 1/4 个，如果宝宝的肠胃能够接受，没有出现过敏或大便异常，就可增加到 1/2 个，如果宝宝还能接受，没有出现问题，那就再增加到整个蛋黄。但是，如果宝宝出现了过敏，或者大便不成形了，就应该暂停添加，等宝宝过敏症状消失、大便正常后，再从最开始的量，即 1/4 个蛋黄开始添加。

### 由稀到稠

家长开始给宝宝添加辅食时，要坚持从稀到稠的原则，如先添加菜水、果汁，等宝宝适应了再添菜泥、果泥，然后再添加碎菜、碎果；主食可从米汤到稀粥，再到稠粥。等宝宝适应了蔬菜、水果，再慢慢添加鱼、肉类食物。

## 蒸胡萝卜苹果泥

苹果、胡萝卜各 1 个，洗净，去皮，切薄片，放入小碗中，加盖，上锅隔水蒸 5 分钟后关火，稍稍冷却后用勺捣成泥状即可食用。



## 宝宝出现不适时要暂停

在添加辅食的过程中，如果宝宝出现厌食、呕吐、腹泻等不适症状，或者过敏反应，如身上起了小红疹子，那就要马上暂停辅食的添加，等宝宝的消化功能恢复了，红疹消退了之后，再重新开始添加，但辅食的种类和数量都要比原来有所减少，等宝宝适应后再逐渐增加种类和数量。

## 宝宝拒食时不要勉强

有时家长在给宝宝添加一种新食物时，宝宝可能会拒食，无论怎么变换花样就是不吃。遇到这种情况，家长也不要强求宝宝，可停喂 2~3 天后再试喂。如果宝宝一直不吃某种食物，就要考虑过敏的可能，以后再添加时要慎重，因为拒食也许就是宝宝的一种自我保护行为。

### 儿科妈妈提醒你：

为防止过敏，宝宝 1 岁之前有些东西是绝对不可以吃的，如盐、糖、酱油、味精等调味品，菠萝、芒果、猕猴桃等水果，各种饮料、酸奶、豆浆、茶等饮品，坚果，蜂蜜，蛋白等。

## 不给孩子施压，压力会导致过敏

我前面讲过，过敏是由过敏原的刺激导致的，过敏原有吸入性过敏原、食入性过敏原、接触类过敏原、注射性过敏原等很多种。其实，除了这些，孩子的精神压力过大也会诱发过敏。

### 精神压力过大也是一种过敏原

根据研究资料，精神压力大会使肾上腺的分泌和自主神经功能紊乱，这种情况极易发生过敏性疾病。还有，自主神经的作用也是一种可能，自主神经是支配身体正常活动的神经，如果压力大，自主神经兴奋，其功能紊乱，也容易引发过敏反应。如果孩子本身就是过敏体质，在患过一次过敏，体会了过敏带来的痛苦后，就会造成心理阴影，也形成一种精神压力，这也是过敏反复发作的一个诱因。

因此，父母在教导孩子的时候，不可给孩子太多、过度的压力，让孩子劳逸结合，轻松学习。

#### 孩子压力大的五种表现

- ★ 无理取闹——极度情绪化，喜怒无常。
- ★ 反常沉默——变得不再那么像孩子，沉默、严肃，无精打采，甚至经常发呆。
- ★ 身体语言——有暴食、吃手指、咬指甲、揪衣角等反常的行为。
- ★ 攻击行为——打人、毁东西、欺负小动物，甚至自残。
- ★ 频繁生病——抵抗力低下，某段时间频繁地生病，反复、迁延不愈。





## 孩子有压力，父母该怎么办

孩子还小，有压力了也不知道怎么排解，所以，孩子压力大的种种表现，其实也是他们发泄情绪、排解压力的方式。很多家长只看到了孩子那些看似无理取闹的反常行为，却没有深入地想一想原因，通常就会对孩子的行为很生气，批评、教育孩子，脾气暴躁的家长还可能来个“以暴制暴”。这样做的结果只能是让孩子的压力越来越大，情绪越来越不稳定，从而出现反复过敏的症状。所以，家长们要做的就是学会如何辨识孩子的压力，并采取正确、有效的方法来帮助他们排解压力。

### 家长先控制好自己的情绪

当孩子激怒你的时候，请先给自己一个暂停、冷静的时间，等自己平静下来，给孩子一个表达的机会，了解孩子的想法，让孩子把不好的情绪释放出来。只有了解了孩子的想法，明确了孩子压力的来源，才能找到帮助孩子缓解、释放压力的办法。

### 和孩子一起分享自己的经验

如果是大一点儿的孩子，能理解父母的话了，这时，家长可和孩子分享一下自己缓解压力的一些经验。家长小时候一定也曾经遇到过和孩子类似的情况，当时是怎样对待的，或者现在遇到了什么难题又是怎样处理的，这些都可以用孩子通俗易懂的语言和孩子分享。当孩子知道了大人原来也常常会面对压力和烦恼的时候，他们就会对父母所说的话产生一种认同感，把父母作为榜样，对克服压力会更有勇气和信心。

### 用心关心孩子的成长

家长应该鼓励孩子培养广泛的兴趣爱好，多参加一些学校组织的课外活动，这对缓解孩子的心理压力很有帮助。但是，家长千万不要按自己的意愿强迫孩子去学这个、学那个，应该尊重孩子自己的想法。当父母用心与孩子沟通，关心孩子的成长，出现问题恰当地引导，孩子就不会产生沉重的心理压力，也就不会容易过敏了。

## 如何改善居家环境防过敏

在众多的过敏原中，有相当比例的过敏原是在室内的，所以，对于家长们来说，我们虽然无法控制室外的过敏原，但最起码要把家里的过敏原消除掉，这样也可以大大减少孩子过敏的概率。

### 卧室清洁要彻底

卧室的清洁应该说是整个居家中最为重要的，因为孩子的睡眠时间很长，尤其是婴幼儿，一天中有十几个小时都是在睡觉，如果卧室里存在过敏原的话，孩子就很容易受到侵袭而发生过敏。所以，家长们一定要把卧室的卫生搞好，特别要注意以下几点。

#### 被褥的清洁

首先，起床后被褥往往还是温热的，而螨虫是一种最善于寄生于这种环境中的微小动物，别看它只有0.2~0.3毫米，只有在显微镜下才能看清楚它的真面目。孩子们嫩嫩的皮肤正是它们侵扰的对象。那家长们平时需要怎样来对付这些螨虫呢？

◎孩子们起床后，将被褥翻过来，摊开，尽量不要放置在床上，然后敞开窗户和门，进行通风，四五个小时后，螨虫会死亡。

◎天气好时，将被褥、床单、枕头等床上用品放置于太阳底下暴晒，是有效杀螨虫的好办法。

#### 保持卧室的清洁卫生

孩子卧室内的用品也要特别注意：

◎枕头及棉被内填充物最好为低过敏材质做成，并以防螨枕套及防螨被包覆起来，切勿使用棉絮等过敏材料为填充物。

◎床铺构造应使用木板或金属。

◎拿掉地毯。

◎避免使用厚重的布质窗帘。

◎移走卧室内的填充式玩具，以及易沾灰尘的装饰物。



## 卧室内的空气也不可忽略 |

空气中也带有很多吸入性过敏原，如春暖花开的时候，室外的花粉、杨絮、柳絮等会随风而入；风沙、雾霾天气时，室外受到污染的空气也会随风而入。所以，家长们既要保持卧室内空气的流通，还要注意避免过敏原的乘虚而入。最好给卧室的空气定期消毒，以减少空气中的致病菌。



**儿科妈妈提醒你：**人的皮肤脱屑、粉尘是螨虫的理想食料，环境中有皮肤脱屑，在一定的温度和湿度中更有利于螨虫的生长繁殖，所以给孩子勤洗头也是控制尘螨过敏原的好方法。

## 浴室卫生搞好了不易生病菌

许多家庭中的浴室没有窗户，或者窗户很小，浴室的门又经常关着，所以通风条件不是很好。在这种潮湿的环境下是特别容易滋生细菌的，所以，家长们要特别注意浴室内的卫生。

### ■ 瓷砖的清洁 |

浴室的地面、墙面通常都是铺的瓷砖，既美观，也易于清洁，平时可以采用多功能去污膏定期清洁。但瓷砖的缝隙就要注意了，不可使用刷子猛刷，否则容易造成渗水，这里教给大家一个方法，就是用牙刷蘸少许去污膏，轻轻刷洗，除掉污垢，然后再在缝隙处刷一点防水剂就可以了。

### ■ 玻璃的清洁 |

浴室内的玻璃、镜子可以用喷雾式的清洁剂，喷好后，用水清洗，然后用可刮的工具清除水，再用干毛巾抹干。

### ■ 儿童坐便器或马桶圈的清洁 |

现在很多家长都给孩子准备了专用的坐便器或马桶圈，方便孩子排便，但是马桶是滋生细菌最快的地方，又与孩子的皮肤直接接触，很容易把细菌传染给孩子。所以，家长们一定要注意进行重点清洁，经常擦拭、消毒。

另外，马桶刷是保持马桶清洁的功臣，然而，如果不注意清洁和干燥，它也会成为过敏源。每次刷完污垢，刷子上难免会沾上脏物，最好随手再冲一次水，将其冲洗干净，把水沥干，喷洒消毒液，或者定期用消毒液浸泡，并放在合适的地方。建议最好把马桶刷挂起来，不要随便放在角落里，也不要放在不透风的容器里，以免滋生细菌。

### ■ 保持浴室的干燥 |

浴室放置的物品也要常常清洗，并保持干燥。千万别忘记了水龙头和水管的清洗，洗澡后要开启换气扇至少 15 分钟，并及时清理地面上的水。

## 注意毛巾的清洁、干燥

很多家庭的浴室里都有毛巾架，把毛巾挂上面用起来很方便，但是，这个习惯却很容易导致孩子过敏。北京大学人民医院曾做过一个实验：将新毛巾、使用3个月和使用6个月的毛巾分别进行细菌培养，结果发现使用半年后的毛巾全是细菌，比马桶还脏！这是因为，湿毛巾长时间处于温湿状态，这就等于给细菌、螨虫等提供了滋生的温床，加之人体皮肤油脂、灰尘等沉积在毛巾上，这给有害之物提供了食料来源，繁殖更快。我们用这样的毛巾给孩子擦脸或身体，不仅起不到清洁的作用，反而会损伤皮肤、阻塞毛孔，造成过敏，甚至引起其他疾病。有的孩子脸上长痘或有其他皮肤异常，很可能就是毛巾使用时间过长造成的。

所以，毛巾要挂在通风的地方，定期高温消毒并保持干燥；清洗好后，也常常置于太阳底下晒。另外，也要像牙刷一样定期更换，而不是非要等到毛巾烂了才换一条新的。



## 注意室内除湿，可赶跑家中的霉菌

霉菌喜好没有光照，通风差、潮湿，养分又充足的地方，角落、空调附近墙面、水池下面、马桶周围等都是霉菌生长的理想场所。这些霉菌不但会散发出一股难闻的气味，而且会使人的免疫力下降、皮肤过敏、哮喘等，特别是对于免疫力较低的婴儿、儿童危害较大。

家里的霉菌如何清除呢？应该从清除源头、改善居住环境、消毒和日常清洁做起。

### 清除源头

说到清除源头，我们首先想到的可能是装修，尤其是新建、新购的房子，一定要等墙体干燥后进行，装修完成后，必须采取去甲醛、苯等措施。这些源头控制好之后，那就是日常去霉菌了。

### 控制室内温湿度

温湿度高是霉菌生长的关键因素，为什么南方的春季来临，到处会散发出一股霉味呢？这就是温湿度高的原因所致。所以，如果你清理了霉菌，但是没有解决屋子的潮湿和温度过高的问题，霉菌在除掉之后还是会重新滋生。通常，霉菌在 25 ~ 30℃ 时繁殖能力最强，因此，在发现霉菌后应首先将室内的温度调低，以减少霉菌繁殖。然后进行有效地除湿。怎么办呢？

- ★ 平时清洁地板时，一定要用干燥的拖把擦干净。
- ★ 霉菌经常出现在浴室和厨房，要确保把水槽多余的水擦掉，并在沐浴后把浴室窗户打开。
- ★ 可使用干燥剂、活性炭进行防潮吸湿。
- ★ 打开空调除湿，一般开启二三小时就会有效果。现在大部分空调除湿时温度是厂家自动设置的，这时候我们就不用设置温度了，只要开启空调除湿功能就好了。对于需要自己设置除湿温度的空调，建议把温度设置在比室温低 4℃ 时最合适，比如说您的制冷温度设置在 27℃，那么除湿温度设为 23℃ 最好。





### 保持清洁，定期消毒

墙面、地板的定期消毒也是必要的，可以使用消毒液进行清洁，但要注意，如果孩子对消毒液过敏，就不能使用了；地毯和地板严重发霉就必须更换或重新铺装。当然，平时要勤打扫、常开窗，保持室内干燥。

### 晾衣服的时长很重要

阳光是天然的消毒剂，可以有效地杀死螨虫、细菌和病毒等多种有害生物。因此，将孩子的衣服晾晒于太阳底下是明智之举。通常，晾晒衣服的最好时间是上午 10 点到下午 4 点，尤其是中午 12 点到下午 3 点，此时的紫外线功效最强，杀菌效果也比较好，一般晒 3 个小时足够了。另外，还要经常开窗，保持室内通风、透光、干燥。

**儿科妈妈提醒你：**晒衣服也是有技巧的，晒衣服的时候，最好把衣服反过来，否则容易将外表晒至脱色，或者将白色的衣服晒成黄色。特别是外表是皮质的衣服，容易晒脱、变形。





## 防止空气中的刺激物

一些刺激性的气味也很容易导致孩子过敏，如油烟味、甲醛、烟味等，所以，家长除了要保持室内通风外，还要特别注意以下几点。

PK

### 不建议的做法：

- ❌ 做饭时不开抽油烟机，或者炒完菜后马上关掉抽油烟机。
- ❌ 摆放花粉会乱飞的植物。
- ❌ 在室内使用强刺激气味的杀虫剂、消毒剂、清洁剂等。
- ❌ 在室内吸烟。

### 建议的做法：

- ✅ 做饭时要打开抽油烟机，并且在关火后继续让抽油烟机运行几分钟。
- ✅ 最好选择不开花的绿植，但要注意经常擦拭叶子上的灰尘。
- ✅ 使用防臭地漏，并每隔一周将地漏芯取出清理。
- ✅ 不在室内吸烟，当然家长也尽量不要吸烟，烟味沾在衣服上也可能引起孩子过敏。

## 第四章

### 父母必学的过敏急症救治方法

随着社会经济的发展，人们的居住环境得到改善的同时，许多方面也在不断恶化，孩子过敏性疾病的发病率也在不断增加。过敏急症可大可小，轻则难受一会儿，重则可能丢了性命。所以，如何及时发现、应对和处理孩子过敏急症是每位父母的必修课。



## 如何判定孩子发生过敏了

前面我已经讲了，过敏并不局限于皮肤“起疹子”，其表现形式多种多样，且发生的部位也并不局限于皮肤，胃肠、呼吸道也是重要的“中招”部位。有的父母会发出这样的疑问，“过敏的情形如此复杂，我们该如何判断呢？”在此，我想告诉父母们，过敏的判定过程虽然比较烦琐和复杂，但只要你足够细心和有耐心，我们对此并非束手无策。



能够及时发现和判定过敏的最重要前提就是家长的细心和耐心，这是任何医生和医疗检测设备所不能代替的。

### 从症状入手，进行初步判断

过敏的发生大多是一个急性应激的过程，所以在症状表现上会与非过敏状态有着很大的区别。从临床来看，过敏症状最常出现的三个部位：一是皮肤，二是呼吸道，三是消化道。

#### ■ 当孩子的皮肤出现以下症状时，可能是过敏了 |

◎孩子身体的某处或某几处皮肤出现红色的块状或是斑点状的红疹，伴有痒和痛。

◎孩子肘关节或膝盖褶皱部位，或者是颈后、手臂、手腕或脚踝处皮肤反复发红、发痒、发干，有时还会发出鳞片的红疹。

◎在非用眼过度（如长时间看电视或手机等）的情况下，孩子频繁揉眼睛或是在无明显诱因（如切开的洋葱、辣椒等气味刺激）下总是流眼泪。

◎在一段时间内，孩子出现频繁揉鼻子或扮鬼脸等，面部表情增多。

## 当孩子出现以下呼吸道不适时，可能是过敏了

◎在一段时间内，孩子经常挖鼻孔或清喉咙，出现流鼻血、夜咳等症状。

◎孩子在没有呼吸道感染，如感冒、发烧的情况下，却会出现夜咳。

◎孩子在运动时经常会引发咳嗽或喘鸣，有时稍微跑一跑就会咳嗽。

◎孩子总是反复感冒，或者经常出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等感冒症状。

◎在一年中的某个固定时段出现相同或是相似的症状，如春季百花开放时，一些孩子会有口腔、咽喉、耳朵等部位发痒或刺痛的感觉。

◎孩子常常胸闷、感到呼吸困难，有发生哮喘的迹象。

◎喘鸣发生频繁，一个月超过一次喘鸣（声音就像吹口哨一样）。



■ 儿科医生告诉您：家长要注意区分单纯性过敏和呼吸道疾病：呼吸道疾病一般伴有发热，白细胞或淋巴细胞升高，而单纯的过敏一般不会发烧；呼吸道疾病的症状无明显时间性，一天各时段出现症状的概率相等，过敏的症状常常在半夜发作或在激烈运动时发生。



## 当孩子的消化道出现以下症状时，可能是过敏了

◎进食某种食物后出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

◎经常性出现大便溏泄或便秘，并伴有生长发育迟缓。

## 辨证看待“过敏症状”，及早着手就医

需要注意的是，过敏的表现往往与其他疾病有许多相似之处，不太容易区分。比如，皮疹可以由过敏引起，也可以由病菌感染引起；咳嗽可以由过敏引起，也可能是因为感染而引起的；鼻炎可以是过敏导致的，也可能是感冒造成的。因此，当我们怀疑孩子发生过敏时，应该第一时间到医院就医，让医生来进一步确诊。

## 如何选择合适的医院和科室

在开始讲这节内容前，我要再次强调一个观点：过敏发生或怀疑孩子发生过敏时，家长必须第一时间带孩子去专业科室就医。在临床中，我发现了一个不应该出现的“规律”：那些皮肤起了疹子甚至是发生了过敏性休克的患儿会及时就医，而一些患了过敏性鼻炎、过敏性咳嗽的患儿都是拖了很长时间才被确诊为过敏症的，之前他们大多奔波在治疗感冒或气管炎的“路上”，甚至一度被要求服用或注射了大量抗生素。这些问题很多时候都是由于就医不当导致的。

带孩子看病，绝对不是随便找个有儿科的三甲医院，挂个号，然后就等着大夫“宣判”那么简单。虽然我是一名儿科医生，但是我要很负责任地告诉家长们，术业有专攻，千万不要以为儿科医生就可以治疗孩子的所有病症。正确选择医院和科室，甚至是某位医生，是确诊和治疗过敏症的一个非常重要的前提。

不是所有三甲医院的儿科都可以诊治 ●  
小儿过敏，在就诊前最好打电话问清楚，以免耽误救治时间。



### 确诊比治疗更重要，对症选择医院和科室

无论是中医还是西医都讲求对症治疗，所以“治疗”的前提是先明确“患了何种病症”，也就是说，确诊比治疗更重要。

## 儿童医院的变态反应科——过敏孩子就医的第一首选

孩子过敏症的确诊是一个复杂的工程。

首先，小孩子认生现象很普遍，面对陌生的医生、陌生的环境，不配合诊疗是常有的事情。这就需要接诊医生有丰富的与孩子沟通的技巧，还要积累足够的临床诊治经验，对孩子的各种状况能够及时、准确地做出判断。从这一点上看，儿科或是儿童医院的医生有着极大的优势。

其次，孩子不像成人那样可以准确地表达自己的感受，配合医生的诊治。特别是年龄越小的孩子，越表述不清自己症状感受的情况。这时候就需要接诊医生不但具备过敏诊治的专业知识，还需要一些医疗检测来辅助，以便使诊断结果更准确。这时候能够进行过敏原检测的医院就要比不能进行过敏原检测的医院有诊疗优势。

再者，孩子的过敏症表现各异，症状不一定出现在皮肤上。所以，专门诊治过敏的变态反应科要比皮肤科在诊治这类病症上更有经验。综上所述，儿童医院的变态反应科是再合适不过的了。

## 这些医院也是诊治孩子过敏症的好去处

最好的不一定是合适的。由于种种原因，比如你所在的城市没有儿童医院或是就诊人员太多，你根本挂不上变态反应科的号……孩子的病是等不起的，及早就医比去最好的地方诊治更有必要。下面这些地方也是诊治孩子过敏症的好去处。

- ◎拥有儿科并可以进行过敏原检测的医院。
- ◎正规医院的变态反应科。
- ◎其他可以进行过敏原检测的正规医院。

此外，还可以根据孩子过敏发生的部位到相应科室就诊，如皮肤过敏就到皮肤科就诊、过敏性咳嗽到呼吸科就诊、过敏性鼻炎就到耳鼻喉科就诊等。



■ 儿科医生提醒您：并不是所有医院的儿科都可以诊治过敏，过敏孩子的诊疗还是要追求一下“品牌效应”——尽量去知名医院的专业科室，这样更容易确诊及给出更专业、合理的治疗方案。





## 挂号难难于上青天，怎样快速挂上号

“挂号难，难于上青天”，这是很多家长一提到带孩子看病，脑海中立刻会蹦出的一句话。作为儿科医生，虽然我和我的同行们感觉自己每天已经“上满了弦”，但还是会有很多患者挂不上号，而且越是专科医院或是专业科室（如变态反应科）的号越不好挂。这里，我为大家提供一些“投机取巧”的方法，有可能帮助你提高挂到合适号源的概率。

### ■ 不打无准备之仗，提前准备好挂号需要的各种材料

在很多医院，要想挂到变态反应科的号的秘诀只有一个——基本靠“抢”。但“抢号”前的准备工作却是不容忽视的。

首先，问清挂号方式。挂号前，要提前到目标医院网站看通知或窗口询问，是只接受门诊现场挂号，还是只接受网上或电话预约挂号，或者均可。如果可以进行网上或电话预约挂号，要问清“放号”开始的时间。

其次，问清挂号需要提交的材料。有的医院门诊挂号需要提前办理就诊卡，或是预先往就诊卡里充值。如果排到你时再进行此项工作，会耽误很多时间，可能别的窗口挂这个号的家长就把号源都挂完了。另外，有的医院网上预约时，需要提供监护人手持身份证的照片或关联支付工具等，家长都应提前上传或关联好。

### ■ 如果没有挂到号，该怎么办

一般情况下，变态反应科等“热门科室”的号常年处于紧张状态，挂不到号是常有的事儿。这个时候，家长也不要灰心，可以再进行一些努力，也许还有一线希望。这里我给大家提供几个小妙招：

◎出于种种原因，有的挂到号的人可能会退号，这样那些经常刷新网络预约挂号页面的家长可能就会有“捡到漏网之鱼”。

◎过敏的诊疗可能是一个连续就医的过程，有的医院在本次就医结束时，可以在医师工作站向该医生预约下次就诊时间和号源。

◎一些医院可能会设有“特需门诊”，所以门诊没号时，特需门诊可能有号。缺点就是价格一般比较贵，在 100~300 元不等。



■ 儿科医生提醒您：千万不要购买“黄牛号”，因为可能是假的，钱财损失是小，耽误孩子看病是大。此外，如果不是过敏的急性发作，不建议看急诊，因为急诊科的医生大多是全科医生，并不专攻过敏症的诊治。







## 儿科医生揭秘过敏原检测及报告单

常见的过敏有三种：IgE（免疫球蛋白 E）介导、非 IgE 介导、IgE-非 IgE 联合介导，通俗点说就是急性过敏、慢性过敏和急慢性混合过敏。而过敏原检测一般有两种，分别是过敏原皮肤点刺试验、血液 IgE（血液免疫球蛋白 E）检测。这两种检测方法都只对 IgE（免疫球蛋白 E）介导的急性过敏起作用。

### 过敏原皮肤点刺试验（过敏原体内试验）

过敏原皮肤点刺试验就是将过敏原试剂作用于挑破的皮肤表面，观察患者反应的一种方法。一般是经皮肤消毒后，将过敏原皮试液滴在小臂上，然后用点刺针逐一刺破，20 分钟后就可得到测试结果。但需要注意的是，测试前不能服用抗过敏药物（孟鲁司特、氯雷他定等）。此外，病人年龄小于 3 岁、皮疹严重等皮肤状况不佳时不宜采用此种检测方法。

# 血液 IgE 检测（过敏原体外试验）

血液 IgE（血液免疫球蛋白 E）检测不需要空腹检查，也无须停服抗过敏药物，一般抽取静脉血 3 毫升左右即可检查。检测结果分为两部分：一部分是总 IgE 水平（见下图），另一部分是特异性 IgE（见右图）。

IgE（免疫球蛋白 E）是与过敏性疾病有关的一种血清中的抗体，总 IgE 的升高表示可能过敏了。但要确定是对哪种物质过敏，就一定要测定血清中的特异性 IgE。

过敏患儿的血清中存在具有过敏原特异性的 IgE。例如，对鸡蛋过敏的患儿的血清中就有针对蛋黄或蛋清过敏原的 IgE。此外，根据报告单所显示的浓度可以确定过敏程度是不过敏、疑似过敏、轻度过敏、中度过敏、重度还是严重过敏中的哪一种。

过敏原特异性 IgE 抗体筛查检测

姓名： 性别： 年龄： 病历号： 床位号： 样本代码： 样本种类： 血清 采样日期： 2016-9-21 送检日期： 2016-9-21 送检科室： 门诊 送检医生： 项目名称： N 综合组 14 项

过敏原	等级	浓度 IU/mL	结果解释
总 IgE		>200	
屋尘螨 / 粉尘螨	1	0.42	低
屋尘	1	0.42	低
柏树 / 榆树 / 梧桐 / 柳树 / 杨树	2	0.96	中
苦艾 / 艾蒿 / 豚草	2	0.79	中
点青霉 / 分枝孢霉 / 烟曲霉 / 交链孢霉 / 根霉 / 毛霉	1	0.56	低
猫毛 / 狗毛 / 猪毛 / 狗毛 / 猪毛	1	0.56	低
蛋清 / 蛋黄	2	0.87	中
牛奶	2	0.79	中
鳕鱼 / 鲑鱼 / 鲈鱼	2	0.79	中
虾 / 蟹 / 扇贝	2	0.87	中
牛肉 / 羊肉	2	0.79	中
芒果 / 菠萝 / 苹果 / 桃子 / 草莓	1	0.56	低
花生 / 开心果 / 腰果 / 榛子	0	0.10	阴性

等级	浓度 IU/mL	过敏程度	总 IgE 正常参考值
0	<0.35	阴性	
1	0.35-0.7	低	<3岁 <20 IU/mL
2	0.7-3.5	中	3-6岁 <35 IU/mL
3	3.5-17.5	高	6-20岁 <51 IU/mL
4	17.5-50	很高	>20岁 <100IU/mL
5	≥50	极高	

备注 空

报告日期： 2016-9-21 检验者： cuihongshen 审核者 检验科室： 此报告仅对送检标本负责，结果仅供医师参考！

## 北京中医药大学第三附属医院免疫室 检验报告单

姓名: [REDACTED]	病历号: [REDACTED]	标本种类: 血清	样本编号: [REDACTED]	
性别: 女	科 别: [REDACTED] 科	临床诊断: 荨麻疹	采样日期: 2016-02-20 11:12	
年龄: [REDACTED]	床 号: [REDACTED]	送检医师: [REDACTED]	备 注: [REDACTED]	
检验项目		结果	单位	参考范围
IgA	免疫球蛋白A	2.60	g/L	0.70-4.06
IgG	免疫球蛋白G	7.60	g/L	6.80-14.45
IgM	免疫球蛋白M	1.00	g/L	0.40-2.50
C3	补体C3	1.19	g/L	0.75-1.35
C4	补体C4	0.24	g/L	0.09-0.36
IgE	总IgE	866.00	IU/ml	0.00-87.00

接收时间： 2016-02-22 06:26 报告时间： 2016-02-24 10:34 检 验 者： 洛奇 审 核 者： 洛奇  
注：此检验结果仅对此次送检标本负责，结果仅供临床参考！



■ 儿科医生提醒您：千万不要依据过敏原检测结果作为选择孩子食谱的唯一依据。因为只有当体内的血清中的 IgE 在体内达到一定浓度时才有可能被检测到，因此在过敏初期或半岁以内患儿体内可能检测不到 IgE 升高。



## 配合医生，做好过敏原的排查

虽然我力荐家长到可以进行过敏原检查的医院就诊，但需要再次重申的是：不是所有过敏都能通过过敏原检测来确定。

孩子接触某种物质的症状反应、症状消失及再次出现这个物质接触——症状反应——反应消失的速度和程度是更重要的指标。这就需要家长配合医生，做好过敏原的排查。

一般来说，孩子接触过敏原主要通过三大途径：饮食、呼吸、皮肤接触。家长可以从这三方面着手去排查。

### 从饮食入手排查

由于食物过敏一般都是进食食物 4 小时后出现的，所以可以用此来排查过敏原。采用每次少量给予单一食物——出现症状反应——回避此类食物——症状反应消失的方法来排查食物过敏的食物。

### 从最容易引起过敏的 9 大食物开始

牛奶、鸡蛋、小麦、坚果、大豆、花生、芝麻、淡水鱼类和海鲜是最容易引起过敏的 9 大食物，它们及其制品有 90% 的概率会引起不同程度的过敏反应。在排查饮食类过敏原时，可以从它们入手。

### 必须考虑遗传因素

对于过敏的遗传问题，我在第二章的内容中已进行了详细介绍，这里重复说，就是提醒家长，在食物过敏方面，遗传因素绝不可忽视，这是因为人的基因具有半保留式复制的特点，这除了会让孩子遗传到父母双方的优点，还可能把父母身上一些“小毛病”遗传下来。比如，父母中有一方曾经对海鲜过敏，那么他们的孩子对海鲜过敏的概率，要大于那些父母双方未曾对海鲜过敏的孩子。所以，父母吃了会过敏的食物也应该成为被测试的对象。



## ❏ 不要忘记“配料”

我曾经接诊过这样一个病例，患儿对海鲜等容易引发过敏的食物都不过敏，但是却经常会莫名其妙的长“小红疙瘩”。我让孩子妈妈记录他每天吃的东西，包括水都不能遗漏，后来我发现了小男孩的奶奶在接孙子放学后经常会到小卖店给他买根棒棒糖吃。最终，我们确定小男孩是对棒棒糖中的食品添加剂过敏。

有关实验研究表明，孩子们喜爱吃的糖果、饮料和加工食品中，含有酒石黄、日落黄、酸性红、酵母粉等添加剂，可诱发荨麻疹。所以，在排查食物过敏原时，我们不能光注意主材，也要对火锅料、食品添加剂等进行关注。

## ❏ 药物也不能忽视

有些孩子可能会经常性服用综合性营养补充剂，或是在生病时服用一些抗病毒药物，还有的家长喜欢给孩子做一些中药药膳来增强体质，这本也无可厚非。但有的孩子会对某种中药有慢性过敏反应，因为家长做药膳时往往只放一点点中药，所以这个过敏反应不会像头孢等抗生素的过敏反应那样激烈，所以更隐蔽、更不好排查，家长在排查过敏原时勿忽视这一点。

## 从呼吸与皮肤接触物入手排查

体外不入口的过敏原常常是同时刺激呼吸道和皮肤，而且这种过敏一般不会出现食物过敏那样有比较明显的红疹等症状，所以，过敏原会特别隐蔽，更加不容易被发现。

在前面第三章中，我已经大概列出了室内外各种过敏原，如尘螨、宠物、汽车尾气等。大家可以按照我前面给出的表格逐一排查，不再赘述。这里我要说的是近年来新出现的一种过敏原——雾霾，主要就是空气中的灰尘、硫酸、硝酸等颗粒物组成的。

雾霾中的 PM2.5 是可以入肺的颗粒物，所以你会发现雾霾一来，幼儿园和小学里的孩子们就成批地咳嗽、发烧，这是因为 PM2.5 长驱直入进入了孩子较弱的呼吸道，引起了气道的疯狂反击，产生了特殊的过敏反应——咳嗽、发烧、出现呼吸道炎症等。所以，如果你的孩子的过敏症状不是出现在花粉和柳絮飘扬的春季，而是在冬季等雾霾严重的季节，那么家长就可以考虑记录下雾霾出现日期、严重程度及孩子的症状，或许就能发现一直在和你玩捉迷藏的过敏原究竟是什么了。

## 各种过敏反应的救治方案

轻度的过敏在远离过敏原后会逐渐好转，而严重的过敏会引起喉部水肿、急性哮喘甚至过敏性休克。所以，在面对不同程度的过敏反应时，家长应做出最及时的判断，采取最合理的措施。

### 轻度过敏——居家护理更重要

鼻塞、打喷嚏、流鼻水、轻度皮疹等，都是轻微的过敏症状。由于体内积累的过敏原、毒素或压力并不是太多，想要缓解这些症状，只需简单的方法就能解决。

#### ■ 水是第一灵丹妙药 |

众所周知，水是排毒利器。当孩子因饮食原因而发生轻度过敏时，最重要的事就是快速将引起过敏的物质排出体外。水不但可以降低抗体浓度，减轻过敏的症状反应，还可以加速新陈代谢，减轻身体的负担。水还可以保持咽部湿润，减轻因雾霾、气味儿等外部刺激引起的喉部不适。

#### ■ 多食用富含维生素 C 和生物类黄酮的食物 |

大家也许对于含维生素 C 和生物类黄酮的食物并不是太了解。简单来说，日常生活中人们经常吃的带酸味的天然水果中就富含大量的维生素 C 和生物类黄酮，如柠檬、苹果、橙子、柚子等，过敏体质但对上述水果不会起过敏反应的孩子可以多吃一些。需要注意的是，奇异果、菠萝、石榴等虽然也是富含维生素 C 和生物类黄酮的水果，但非常容易引起过敏，故不宜食用。

虽说维生素 C 加上生物类黄酮治疗过敏简单有效，但再补充一些富含槲皮素的食物，效果会更好，洋葱、苹果中含有大量的槲皮素，可以食用。

- 苹果中维生素 C 的含量非常高，对其不过敏的孩子可适当多吃。

## 对牛奶不过敏的孩子可适当喝些酸奶

酸奶中既含有牛奶的营养成分又添加了各种活性乳酸菌，能有效调节肠道菌群，阻止有害菌分解的毒素对身体造成伤害，挺高孩子的抗病能力。所以在孩子对酸奶不过敏的情况下，让孩子每天喝一杯酸奶，在一定程度上能预防并缓解过敏症状。

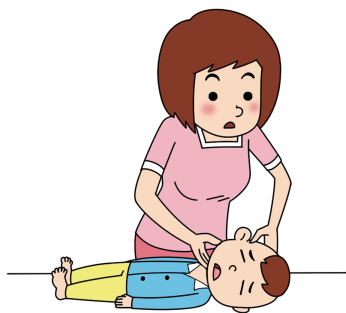
### 过敏急症——过敏性休克的急救方法

过敏性休克是一种既罕见又严重的全身性过敏反应，通常会在短时间内发生，并累及多个脏器，可造成呼吸道缩窄和血压突然下降。它的表现与程度依照机体反应性、抗原进入量及途径等而有很大差别。通常突然发生且很剧烈，若不及时处理，常可危及生命。

遇到过敏性休克，第一件事就是打120或是999叫救护车。在救护车来之前，我们可以先做到以下几点急救措施。

第一步：立即切断过敏物的来源，如果患儿是被昆虫叮蛰，应小心地把刺去掉或拔出来，并用口吸或拔火罐等方式将毒液吸出。

第二步：将过敏患儿的脖子周围和手腕处的衣扣松开，让患儿平卧，如果出现呕吐，要迅速将其头搬向一侧，防止呕吐物误吸到气道，引起窒息。



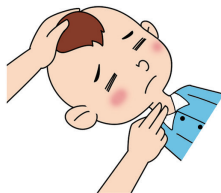
解开患儿衣领、袖口，将其头偏向一侧

第三步：细心观察患者的呼吸情况，看胸部有无起伏，也可以用耳朵贴在他的口鼻处去感受他的呼吸。



用耳朵感受患儿的呼吸状况

第四步：检查患者的脉搏，把食指、中指轻轻地放在颈部的一侧，触摸颈动脉的搏动。



检查颈动脉的搏动



第五步：如果呼吸中断、心脏骤停，需要进行心脏复苏，使患儿恢复呼吸，恢复脉搏的跳动。

1. 胸外心脏按压：患儿平卧，施救者站或跪在患儿一侧，用一手的手掌贴于心前区（胸骨下 1/3 交界处），然后用掌根部有节奏地以冲击动作垂直向下按压患儿胸骨，使其下陷约 2~3 厘米后放松，让胸部自行弹起。如果是婴儿，施救者可将中指和无名指并拢，按压患儿的心前区。如此反复，有节奏地挤压，每分钟至少 60 次以上，按下和松开的时间必须相等。当感觉患儿的脉搏恢复后，表明心肺复苏成功。

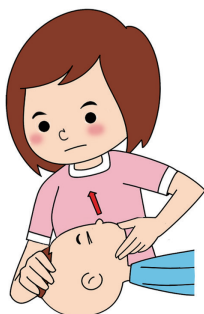


1 岁以上孩子用单手进行胸外心脏按压



婴儿用中指、无名指进行胸外心脏按压

2. 开放气道：施救者一手按住患儿额头向下压，另一手托起其下巴向上抬，标准是下颌与耳垂的连线垂直于地平线，这样就说明气道已经被打开。



开放气道

3. 口对口人工呼吸：施救者一手捏住患儿鼻子，深呼吸，屏住，迅速用嘴包住患者的嘴，快速将气体吹入，也可以在患儿嘴上放一薄手绢或纱布将气吹入，以防止细菌感染。然后观察患儿的胸廓起伏，气吹完后，松开捏着鼻子的手，让气体呼出，这样就完成了一次呼吸过程，每分钟吹气 12~15 次。



口对口人工呼吸



■ 儿科医生提醒您：胸部外心脏按压与人工呼吸的比率为 30 : 2，即每按压 30 次做 2 次人工呼吸。



## 清水断食，需在医生指导下才能使用的“灵丹妙药”

在各种缓解过敏症状的方法中，清水断食是对付过敏最厉害的法宝。所谓清水断食指的就是在过敏期间，不吃任何食物，只喝水。因为慢性食物过敏是所有过敏疾病的大本营，当过敏发作时，立即停止进食，慢慢地胃肠道就会净空。肠道里面没有食物，等于没有了过敏原，慢性食物过敏的现象就会消失，随之体表的过敏症状也会慢慢消退。

根据我的临床经验，只要断食两天，严重的花粉热、气喘、鼻子过敏等疾病都有立竿见影的效果。但是必须注意，清水断食一定要在医院并有医护人员在旁观察的情况下才能进行。因为断食的期限要根据孩子的个人体质去设定，如果没有专业的指导，家长贸然去进行，可能会有生命危险。

在断食期间，刚开始孩子会感觉到饥饿难耐，手脚冰凉，冒冷汗。这时候可以给孩子喝点水，睡个觉，这些症状就会慢慢消失了。随后身体会散发出一股“臭味”，这代表着毒素在经由脂肪燃烧，并开始排出体外。

当断食之后，身体开始需要吃东西时，医师会告诉你如何帮助孩子更好地进行复食。

### 复食的步骤

1

#### 第一步：无纤维果汁 / 无米粒粥汤

家长可用榨汁机榨出果汁或煮一些清淡的蔬菜汤，过滤后给孩子喝；也可将大米或小米熬至黏稠，取上层的米汤给孩子喝。

2

#### 第二步：无纤维类清淡食物

可给孩子吃些稀饭、豆腐，或者一些根茎类蔬果，如土豆、莲藕、萝卜、山药等，但要注意一定要做得熟烂。

3

#### 第三步：肉类、油脂

可给孩子吃些鸡肉、猪瘦肉、鱼虾等肉类食物，但要做得清淡、易消化些。

按照以上步骤，每个步骤需吃几餐后才能进行下一步。复食后，尽量继续维持清淡、正确的饮食，如果又开始大鱼大肉，垃圾零食来者不拒，那么之前断食的效果就会前功尽弃。

### 医患面对面，常见过敏对症治

过敏性疾病是慢性疾病，引起的原因也很复杂，许多情况下是多种因素综合作用而致敏的，治疗时间都比较长，根治又相当困难，因此，在这一章里，我会对儿童常见的过敏性疾病的过敏原、过敏症状、治疗方案进行一一讲解，并对父母在居家护理中遇到的问题进行详细解答，另外给出一些饮食、调养方面的建议，以帮助过敏患儿早日解除过敏的困扰。





## 食物过敏

■ 典型症状：口腔瘙痒或疼痛、恶心、呕吐、腹泻或便秘、湿疹、瘙痒等。

生活中，孩子食物过敏的现象随处可见，尤其是5岁以下的婴幼儿是食物过敏的高发人群，其发病率明显高于成年人。比如有的婴儿喝了奶粉会拉肚子，有的孩子吃了蛋黄出现了湿疹，有的孩子吃了花生竟然会出现呼吸困难，需要紧急送医，等等。这些都是食物过敏的表现。那为什么孩子容易出现食物过敏呢？这是因为婴幼儿的肠黏膜细胞比成年人更容易渗透，而免疫系统又发育不健全，对无害的食物出现了过度反应。所以，我们也把食物过敏称为食物变态反应。

看似简单的食物过敏，却是引起多种过敏性疾病的源头，如湿疹、过敏性鼻炎、过敏性腹泻、过敏性咳嗽、哮喘等，都与食物过敏有密切的关系。也就是说，那些有食物过敏史的婴幼儿会更容易出现其他过敏性疾病。身为临床儿科医生，我接诊了许多由食物过敏引发的种种严重的过敏性疾病，之所以会发展到这么严重，就是在一开始孩子出现食物过敏的时候，有些家长没有重视，觉得问题不大，也就没有及时就医，结果让孩子的免疫系统越来越失衡，给孩子的健康乃至生命造成了严重的后果，而这种危害往往会伴随孩子一生。

正因为如此，我把食物过敏放在第一个疾病来讲，就是希望家长们不要掉以轻心，要从根本上了解食物过敏，找到过敏原，掌握科学的治疗方法和预防措施，尽量减少食物过敏给孩子带来的危害。

**早知道：**食物不耐受不是食物过敏，虽然二者有相同的症状，但它们发病机制是不同的，食物不耐受一般是由于体内缺乏某些消化酶造成的，大量摄入才会有反应，和免疫系统关系不大；而食物过敏只需进食一点点，就会迅速发生过敏反应，甚至会危及生命。



## 不可不知的过敏原

在了解了食物过敏的危害以后，家长们一定想知道都有哪些食物会引发过敏。其实，容易引起过敏的食物有很多，但具体有多少种，至今还没有个确切的说法。不过，经过多年的门诊，我发现，对婴幼儿时期，90%的食物过敏都是由常见食物引起的，下面我就给大家详细介绍一下这些易致敏食物。

食物种类	其中的过敏原	致敏特点	包装食品
牛奶	牛奶蛋白 	主要对婴儿产生过敏，热稳定性很强，常在宝宝6~12个月龄后消失	各种液体奶、普通奶粉、沙拉酱、炼乳、奶油、干酪、乳冰激凌、乳糖、奶片、含奶饼干等
蛋类	蛋清中的卵蛋白 	主要对5岁以下的婴幼儿过敏，过敏原耐热性较差，经高温处理后过敏性可明显降低；一般孩子5~7岁后过敏症状会减轻或消失	各种蛋类的蛋清及含有蛋清的食品，如蛋糕、面包、饼干、鸡蛋挂面等
海鲜	组氨酸 	具有高度交叉过敏反应，热稳定性较强，烹饪后也常常诱发过敏。患儿一旦对海鲜过敏，常会持续终生	淡水鲤鱼；金枪鱼、秋刀鱼、沙丁鱼、带鱼等海水鱼；虾、蟹、扇贝、牡蛎等贝类；海螺、鱿鱼、鲍鱼、海参等
坚果	特殊蛋白质 	过敏性较强，经常诱发较重的过敏症状，而且会伴随一生，救治不及时通常会致命	花生、瓜子、榛子、杏仁、核桃、芝麻等，以及含有这些坚果的食品，如花生油、花生酱、葵花子油、芝麻油、芝麻酱、含坚果的各种点心等

食物种类	其中的过敏原	致敏特点	包装食品
大豆	大豆蛋白 	过敏原含量很高，过敏症状会突然发作，比较严重，如剧烈腹痛、呕吐、水泻、干渴等，需立即送医	大豆及各种豆制品，如豆油、豆奶、豆浆、豆腐、豆干、黄豆酱、酱豆腐等
麦类	面筋蛋白 	过敏原具有耐热性，症状以肠炎为主，如大便恶臭、灰白色、呈泡沫状等	小麦、大麦、黑麦、荞麦等，以及各种麦类食品，如面粉、馒头、花卷、包子、面条、蛋糕、点心、饼干等
水果	果酸、光感物质等 	生吃水果的过敏症状比熟吃要严重，特别是果籽和果皮更易诱发过敏。过敏原不耐热，制成罐头或水果干后致敏性会降低	苹果、葡萄、柿子、樱桃、香蕉、芒果、柑橘类、杏、枣、桃、菠萝、草莓、香蕉、猕猴桃等
蔬菜	光敏物质，残留农药，沾染的花粉等 	过敏原不耐热，高温烹饪后致敏性会降低，但过敏严重的孩子仍会有严重的过敏反应	芹菜、菠菜、香菜、油菜、雪菜、茼蒿、芥菜、荠菜、木耳、香菇、黄瓜、西红柿、大蒜等
食品添加剂	防腐剂、人工合成色素、抗氧化剂、香料、乳化剂 	热性能稳定，不易被高温破坏，广泛存在于各类食品中，如果食品标签中标注不明确或没有标注，很容易被忽视	各种饮料、果脯、果酱、腌菜、卤制品、肉制品及香肠、糕点、巧克力、糖果、奶油、干酪、味精、果冻、冰激凌、冷冻食品等，及八角、茴香、花椒、薄荷、桂皮等香料
转基因食品	新品种的蛋白质 	易引起交叉过敏反应，增加导致孩子过敏的食物种类	转基因的西红柿、南瓜、酵母、玉米、土豆、大豆等，以及由这些转基因食物为原料制成的食品



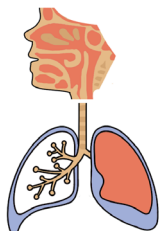
## 过敏症状早知道

食物过敏通常分为两种类型，一种是速发型食物过敏，通常发生在进食含有过敏原的食物之后 2 小时内，其症状轻重与摄入食物的多少无关，即使微量食物也可能引起强烈的过敏反应，发作比较突然，病情进展迅速，能够波及多个器官系统，如果不及时救治可能会引发呼吸困难、血压下降、休克、昏迷，甚至是死亡，如花生等坚果过敏常属于这种情况。不过，这种类型的过敏比较少，大多数孩子属于另一种食物过敏——迟发型食物过敏。这种食物过敏一般发生在进食后数小时或数天后，症状相对要轻，通常不会迅速致命，但涉及的身体系统很多，表现出来的症状也不尽相同。



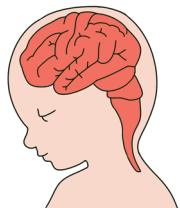
### 口腔

唇、舌、上颚、咽等水肿、瘙痒



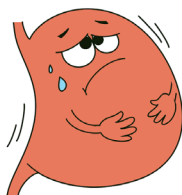
### 呼吸道

咳嗽、鼻炎、喘息、哮喘、呼吸困难等



### 神经系统

头痛、头昏、情绪不稳、任性、脾气暴躁、注意力不集中、自制力差等



### 胃肠道

恶心、呕吐、拒食或厌食、腹痛、腹胀、腹泻、便秘、肛周红肿，黏液样或稀水样便，个别患儿还会出现过敏性胃炎及肠炎、乳糜泻等



### 皮肤

瘙痒、湿疹、荨麻疹、皮疹、红肿、干燥等



### 急性过敏综合征

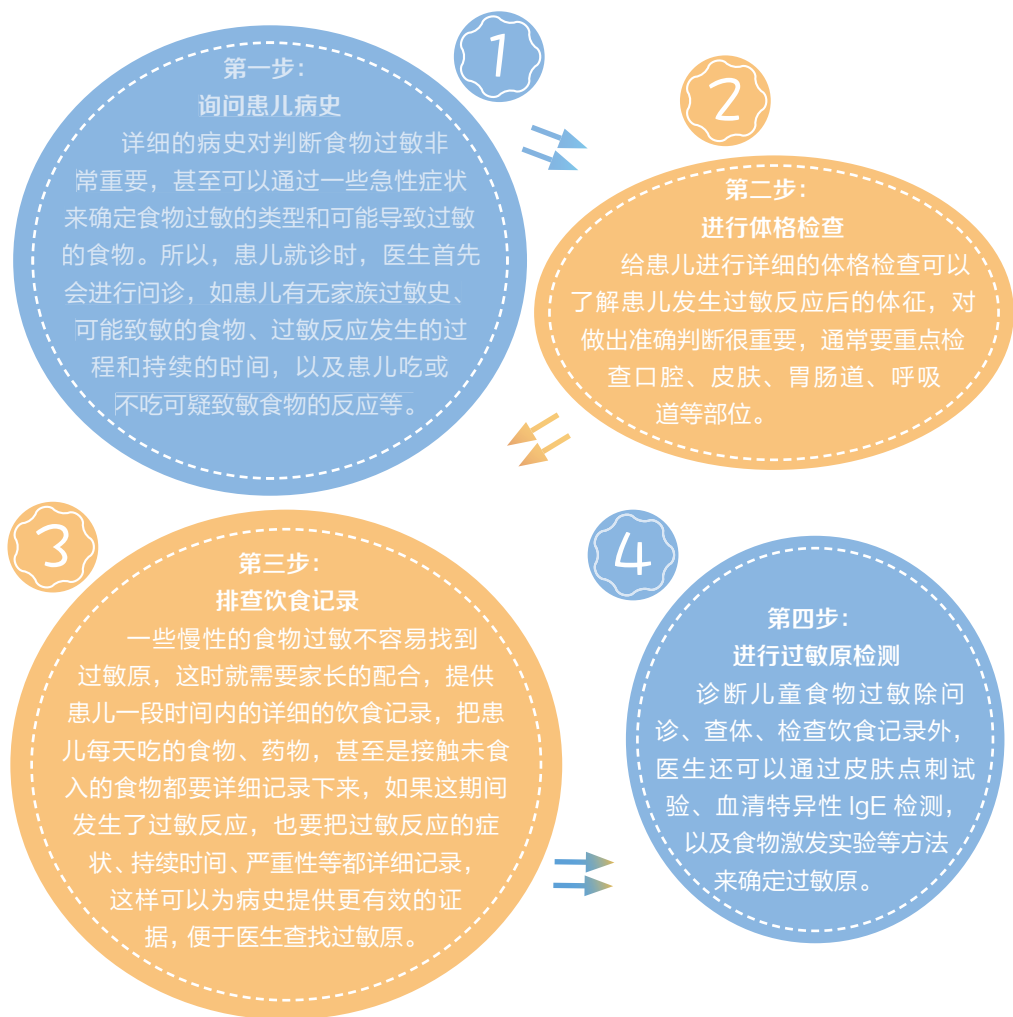
血压急剧下降、意识丧失、呼吸不畅、过敏性休克，甚至死亡

## 儿科医生的常见治疗方法

如果孩子有食物过敏的症状，家长应首先配合医生找到过敏原。过敏原一旦明确，停止再接触此种食品，过敏反应一般会自然消失。如果孩子食物过敏的反应比较严重，就应立即就医，由医生根据患儿的情况采取一些治疗方法，如脱敏疗法、益生菌疗法等，可以改善孩子的过敏症状，达到防治食物过敏的目的。

### 医生是怎样判断食物过敏的

找到并确定过敏原是食物过敏治疗的前提，所以，当家长带着过敏患儿来医院就医时，医生首先会帮助家长分析过敏原。通常，医生判断食物过敏时主要通过以下四步来进行。



## ■ 避免疗法：回避致敏食物是食物过敏最有效的治疗措施 |

门诊时，家长带着食物过敏的孩子来看病，最常问我的一句话就是：“医生，这食物过敏怎么治啊？”这个问题其实很好回答，不吃导致过敏的食物就不会过敏了，这是目前食物过敏最有效的治疗措施。

所以，当经过临床诊断或根据病史已经明确过敏原后，家长就应当完全避免孩子再次摄入这种致敏食物。比如，孩子对鸡蛋蛋白过敏，那就不要再吃蛋白了，并且一切含有蛋白成分的食物也不能再吃了，如添加了鸡蛋的蛋糕、饼干、挂面等；对牛奶过敏的孩子，就应该避免食用各种奶类，以及含牛奶的一切食物，如添加了牛奶成分的糕点、雪糕、饮料、冰激凌等。

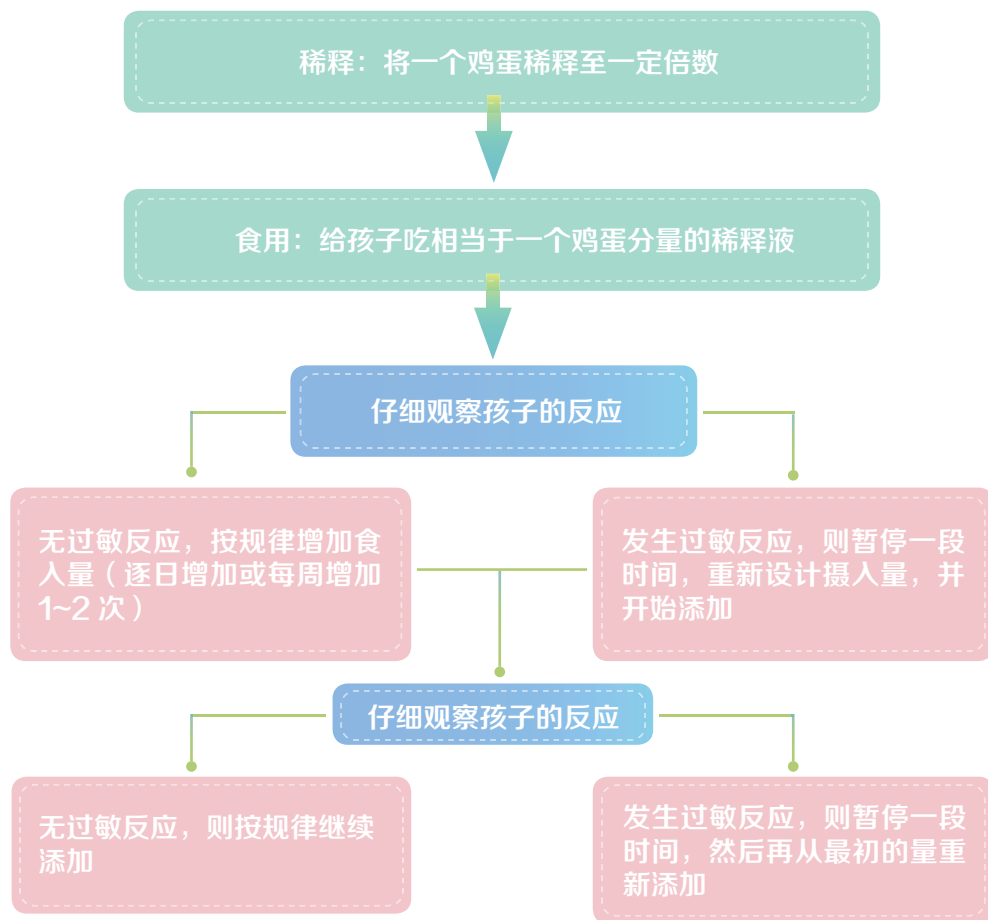


■ 儿科医生提醒您：有些孩子对某种食物过敏，过很长一段时间，再次食入此食物时可能不再发生过敏反应，这是脱敏了，但这种可能性并不一定会发生，所以应尽量避免孩子再次食入此种食物是最安全的。



## ■ 脱敏疗法：让孩子逐渐耐受、接受致敏食物 |

对食物过敏的孩子，除了替代疗法，还有一种专业的治疗方法，就是脱敏疗法。这种方法主要是针对孩子来说营养价值高、想经常食用或需要经常食用的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼虾等。操作时是将含有过敏原的食物稀释一定的倍数后少量进食，如果没有过敏反应，再逐周增加食用的量。下面我就以鸡蛋过敏为例，跟大家简单介绍一下脱敏疗法。



脱敏疗法就是按照以上步骤去反复进行，这样经过几周或几个月，一些原来对某种食物过敏的孩子就可能达到正常孩子的食用量。在实施的过程中，增加的量一定要按照规律来增加，千万不能盲目地增加，而且需要家长密切观察，看孩子是否发生了过敏反应，然后再决定接下来的步骤。当然，每个孩子的情况都不同，所以这个方法是有一定风险性的，家长不能自己贸然地进行，一定要先到医院咨询医生，在专业医生的指导下进行。

## 替代疗法：可防过敏，并保证营养

找到过敏原，不吃导致过敏的食物过敏就不会发生了，但是，家长们又开始矛盾了，孩子正在长身体，如果为了怕过敏就不吃致敏食物，如牛奶、鸡蛋、鱼虾等，肯定会影响孩子的生长发育。这可怎么办呢？这时，我通常建议家长们采取替代疗法。

替代疗法，简单地说，就是不吃含有过敏原的食物，而选用不含过敏原的、营养成分相似的食物代替，比如说对牛奶、蛋白、鱼虾等动物蛋白过敏的孩子，可以选择清淡且富含植物蛋白质的食物来代替，如大豆及各种豆制品、大米、薯类、花生等，都是优质蛋白质的来源。当然，如果对大豆及花生都过敏的话，那就只能食用水解蛋白了。另外，多吃些富含维生素的食物，如糙米、荞麦、胡萝卜、圆白菜、水果等，只要保证营养全面、均衡，孩子就不会出现营养不良的问题，也会减少过敏症的发生。

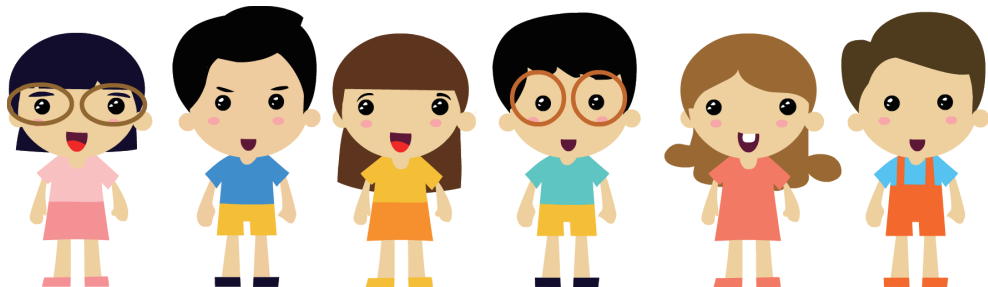


■ 儿科医生提醒您：脱敏疗法并不适用所有过敏食物，也并非每个孩子都能成功。对于使用脱敏疗法后仍然对这种食物过敏的孩子，以后只能尽量避免食用这类食物，寻找其他替代食物。即使那些已经逐渐适应致敏食物的孩子，家长也一定要注意千万不要让孩子再次大量食用致敏食物，以免复发。



## 益生菌疗法：可促进免疫系统成熟，避免过敏

在对食物过敏的治疗过程中，益生菌疗法也是一种特别普遍的治疗办法。益生菌这个词大家应该都很熟悉，简单地说，它就是一类有益的活性微生物，如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、酵母菌等。我们知道，人体肠道的菌群是最容易受到破坏的，因为肠道就类似于一个垃圾停放站，特别容易滋生有害菌。而益生菌定植于人体肠道内，能够抑制有害菌的繁殖，调节肠道菌群，维持人体微生态的平衡。





## 服用益生菌制剂可有效避免食物过敏

食物进入胃肠进行消化吸收，是需要肠道细菌参与的，也就是说，如果肠道菌群紊乱，食物就不能被很好地消化吸收，孩子也就很容易出现过敏反应。益生菌疗法就是利用这些有益的微生物，清除肠道内不健康的细菌，重新建立健康的肠道菌群，促进肠道成熟，刺激婴幼儿免疫系统的逐渐成熟。同时，益生菌还参与多种维生素的合成及蛋白质和胆固醇的代谢，有利于改善胃肠道症状，使食物更好地被消化吸收，从而达到避免过敏、根治过敏的目的。

那食物过敏的孩子怎么补充益生菌呢？最有效的办法就是服用益生菌制剂，目前临床上常用的益生菌制剂主要有以下几种。

益生菌制剂	主要成分	功效主治
金双歧	长双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌	用于肠道菌群失调引起的腹泻、慢性腹泻及便秘
合生元益生菌	天然的嗜酸乳杆菌、婴儿双歧杆菌及两歧双歧杆菌	用于儿童胃口不好、腹泻或便秘、营养吸收差、体质弱等
培菲康	长型双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、肠球菌三联活菌	用于肠道菌群失调引起的腹泻和腹胀，以及轻中度急性腹泻、慢性腹泻
妈咪爱	枯草杆菌、肠球菌	用于因肠道菌群失调引起的腹泻、便秘、胀气、消化不良等
贝飞达	长型双歧杆菌、嗜酸乳酸杆菌、粪肠球菌	用于肠道菌群失调引起的腹泻、腹胀，以及轻中度急性腹泻、慢性腹泻

## 给孩子饮用益生菌酸奶也能补充益生菌

除了直接补充益生菌制剂，还有一种更简单、效果也很不错的方法，那就是给孩子饮用益生菌酸奶。益生菌酸奶中所用的菌种主要是乳酸菌和双歧杆菌，可帮助孩子增强抵抗力，缓解食物过敏，促进消化吸收。

### 怎么选购益生菌酸奶

益生菌的生产工艺比较复杂，生产过程中对无菌环境的要求也比较高。因此，家长在给孩子购买益生菌酸奶的时候，有几点需要特别注意：

- ◎一定要注意选择优质的品牌，千万不要贪图便宜。
- ◎仔细看包装说明，看酸奶中选用的是什么菌种，活菌量有多少。
- ◎看保质期，新鲜的酸奶才能保证有一定数量级的活菌，因此，最好选择出厂时间在一周内的酸奶，快过期的酸奶最好不要给孩子喝。



■ 儿科医生提醒您：市场上销售的各种乳酸菌饮料都是经过加工配制而成的，并不具备益生菌酸奶的抗过敏作用，因此家长在购买时要仔细识别。



### 益生菌酸奶怎么饮用最好

买回来的酸奶一次喝不完要放冰箱里冷藏，因为益生菌在2~6℃的温度下才能保持活性，否则容易变质。在给孩子饮用时，最好在餐后10分钟左右，因为进食后胃酸会被稀释，能提高益生菌的存活率。另外，酸奶不能加热，否则会造成益生菌大量死亡，起不到抗过敏的作用。

# 儿科妈妈教你居家应对之策

养个食物过敏的孩子，真心不容易，需要家长细心加耐心，并且多观察，以避免孩子接触那些致敏食物。凡是那些已被明确诊断患有食物过敏症孩子的家庭，除了要随时备有肾上腺素等药品外，必须确保家中不能存放任何能引起过敏的食物。必要时，还应该让孩子经常接触的人，如同学、老师、看护人及街坊邻居们了解这一情况，共同为孩子营造一个安全的生存环境。

## 孩子食物过敏，家长如何排查过敏原

孩子过敏了，首先就要找出过敏原，尤其是食物过敏，关系到孩子的日常饮食，家长更要配合医生，细心排查，找到过敏原。排查的方法通常有以下几种。

### 记录孩子的饮食日记帮助诊断

食物过敏就是孩子吃了含有过敏原的食物导致的，所以家长一定要详细记录孩子发病时 2~3 周的饮食情况，如每次进食的食物种类，每样食物吃了多少，包括主食、鱼肉蛋奶、蔬菜、水果、零食等，只要是孩子吃了的，一样都不能遗漏。如果发现可疑食物出现了过敏反应，那从进食到出现过敏反应之间的间隔时间，引起了什么症状，如是否呕吐或腹泻、皮肤是不是起疹子、情绪变化、睡眠情况等，都要一一记录下来并避免孩子再吃这种食物。

我设计了一个记录孩子一天饮食情况的表格，家长们可以参考一下。

食物过敏患儿一天饮食记录表					
	摄入的食物	可疑食物	摄入量	从进食到出现过敏反应的时间间隔	引起的具体过敏症状
早餐					
加餐					
午餐					
加餐					
晚餐					
水果					
零食					



### 对可疑食物再次试验，明确过敏原

通过饮食记录推断出可疑的过敏食物后，如果还不能确定孩子到底是不是对这种食物过敏，家长可等过一段时间后，再给孩子吃这种可疑食物。如果孩子依然出现了过敏反应，那就基本上可以确定过敏原了。当然，要给孩子吃可疑过敏食物，最好事先咨询医生，在医生的指导下进行，以免孩子产生严重的过敏反应，发生危险。

### 抓住重点，逐一排查

家长在排查过敏原时不能盲目，要抓住重点，首先要知道孩子最爱吃、最常吃的食物是什么，如牛奶、鸡蛋、芝麻、干果等，从这些食物开始重点排查。排查时有两点要特别注意：

◎每一种食物逐一排查，一次就查一种食物，不能几种食物同时排查。

◎最好先排查成分比较单一的食物，如牛奶、鸡蛋等，这样容易找出过敏原，像饼干、饮料、罐头等这些成分复杂的食物，可能同时含有好几种潜在过敏原，不容易确定。



## ■ 母乳喂养的孩子出现过敏症状怎么办

如果在母乳喂养期间孩子出现了过敏症状，这时家长要怎么做呢？



## ■ 孩子对牛奶蛋白过敏，怎样另选奶粉

孩子对牛奶蛋白过敏，家长都很着急，门诊时经常有患儿家长问我怎么办。这要看孩子的具体情况了，如果是2岁以上的孩子，这时候已经能够吃很多食物了，即使不给孩子喝奶，食物中的营养也已经能够满足孩子的生长需要了，这时就可以进行无奶饮食。可如果是2岁以下的婴幼儿，特别是婴儿，奶类是主要的食物和营养来源，这时可选择一些过敏儿专用的配方奶粉来避免过敏。



市场上这种奶类很多，大体上可以分为 5 类，我列了一个表格，家长们可以了解一下，但到底应该选哪一种奶粉，还是应该先征求医生的意见。

品种类型	特点	适宜对象
部分水解 配方奶粉	将完整的大分子蛋白切碎，更容易被宝宝稚嫩的肠胃消化吸收，更易消化	适用于肠道未发育完全的 0~12 个月宝宝，以及轻度过敏患儿食用
深度水解 配方奶粉	将大分子蛋白完全水解，破坏或降低了致敏蛋白的抗原性，有利于宝宝吸收，缓解过敏症状	适宜轻度或中度过敏患儿食用
氨基酸 配方奶粉	完全回避了牛奶蛋白，且含有正常量的脂肪和碳水化合物，特别是与母乳氨基酸拟合度达 98.5%	适用于严重牛奶蛋白过敏，不能耐受深度水解配方奶粉的患儿食用
其他动物乳 来源奶粉	虽然回避了牛奶蛋白，但容易使宝宝营养不良，也可能引起交叉过敏反应	不推荐宝宝食用
大豆蛋白 配方奶粉	以大豆为主要原料，不含有牛奶蛋白成分，其他成分与常规配方基本相同，但容易与牛奶蛋白产生交叉过敏反应	一般不建议选用

## 学会看食品标签对避开过敏原很重要

爱吃零食几乎是所有孩子的天性，但是，对食物过敏的孩子来说，吃错了零食往往会引起过敏，那么，家长在给孩子选购零食的时候，要学会看食品的标签。

食品标签中包含大量的信息，如生产日期、配料、营养成分等，过敏孩子的家长们需要重点看的就是食品的配料表，要了解这个食品中有哪些食物成分，看看有没有潜在的过敏原。通常，配料表的原料含量是按照从高到低的顺序排列的，以麦片产品为例，配料表上如标示“米粉、蔗糖、麦芽糊精、燕麦、核桃……”说明其中的米粉含量最高，蔗糖次之，燕麦和核桃都很少。

另外，家长们还要特别注意配料表上的那些复合配料，如食用淀粉、明胶、氢化植物油等，这些食品工业所用的术语背后，其实隐藏着众多的食物过敏原。

下面表格中的这几种复合配料是最常见的，家长在给孩子购买食品时，要特别留意一下，以免让孩子误食过敏食物而引起过敏。

专业术语	主要来源或成分	应用的食品
食用淀粉、蔬菜淀粉、改性淀粉、改性食用淀粉	红薯、土豆、木薯、玉米、大豆、大米、椰子、绿豆等	火腿肠、牛皮糖、软糖，罐装的果汁、酱、婴儿食品和奶油等，甜饼果馅、布丁、油炸食品等
明胶	动物的皮、骨、韧带等含的胶原蛋白	冰激凌、酸奶、果冻、软糖等
琼脂（琼胶）	石花菜、江蓠等海藻	粒粒橙及各种饮料、果冻、冰激凌、糕点、软糖、罐头、肉制品、八宝粥、银耳燕窝、羹类食品、凉拌食品等
氢化植物油（奶精、植脂末、人造奶油、人造黄油、代可可脂等）	大豆油、葵花籽油、花生油等植物油脂，乳化剂、盐、调味料、色素、化学防腐剂等	咖啡、红茶、奶茶的伴侣；冰激凌、巧克力、饼干、面包、蛋糕、速溶麦片、珍珠奶茶、沙拉酱等
麦芽糊精	淀粉	莲子粉、山药粉等

## 对过敏食物进行深加工，能降低致敏性吗

门诊时，有的家长曾问我，如果宝宝对食物过敏，那么把过敏食物进行深加工，是不是就可以降低致敏性呢？这个问题的答案不能一概而论，对某些过敏食物来说，通过加热或加入某些成分对其进行加工，确实可以去除、破坏或减少食物中过敏原的含量。就拿婴幼儿常见的牛奶蛋白来说，在牛奶中加入乳酸菌，分解掉其中的乳糖，就能把致敏的牛奶变成不致敏的酸奶。但是，这种方法并不是万能的，有一部分强致敏食物即使经过深加工后仍然可能引起过敏，所以，家长在尝试这种方法的时候一定要小心。

### 鸡蛋怎么吃会减少过敏

造成鸡蛋过敏的主要成分是蛋清，所以，对鸡蛋过敏的孩子最好只吃蛋黄，避免吃蛋白，而且蛋黄每天也不要超过 1 个。但很多家长认为鸡蛋营养丰富，在婴幼儿生长发育中非常重要，于是早早地就给孩子添加了鸡蛋，结果引起了很多孩子对鸡蛋的过敏反应。所以，建议婴儿满 8 个月以后添加蛋黄，1 岁以后再添加蛋清，这样可以减少很多鸡蛋过敏的发生。

对那些已经发生鸡蛋过敏的宝宝怎么办呢？立即停掉鸡蛋及一切含有鸡蛋的食物 6 个月，然后再试着给宝宝添加。在添加的时候要注意，一定要把蛋黄或蛋清完全煮熟、煮透，有些家长总以为鸡蛋煮的嫩一点更有营养，这种想法是大错特错的，因为对动物蛋白来说，把它完全加热以后，蛋白往往会发生变性，这样才可以减少过敏的发生。

**儿科妈妈提醒你：**在孩子感冒发烧或患胃肠道疾病时，最好不要吃鸡蛋，因为此时孩子的胃肠道比较虚弱，对蛋白质的消化吸收能力差，更容易引起过敏反应。

### 怎样减少鱼类组胺过敏

鱼类中的过敏原主要是组氨酸，海水鱼中含量较高。当鱼类被打捞上来后，体内的组氨酸就会变成组胺，当组胺达到一定量的时候，就会引起过敏。也就是说，越不新鲜的鱼组胺就越多，孩子吃了就越容易过敏。所以，建议家长给孩子吃鱼的时候，一定要选择新鲜的淡水鱼（鲤鱼除外），越新鲜越好，回家后立即处理、烹调、食用，另外，做鱼的时候多加些醋、山楂等酸性物质，可降低鱼中的组胺含量，减少过敏的发生。当然，如果孩子对鱼过敏比较严重，那即使再怎么烹调、加工也还可能引起过敏，这类孩子就暂且不要吃鱼了。

### 蔬菜水果怎么吃

蔬菜中的过敏原主要是光感性物质、残留农药、沾染的花粉等，这些过敏原通常都不耐热，高温烹饪后致敏性会降低，所以，建议家长尽量给孩子食用炒熟煮透的蔬菜，避免生食，尤其是像油菜、菠菜、香菜等这些叶类蔬菜更应注意。

对水果过敏的孩子主要是对水果中的果酸过敏，如菠萝、苹果、葡萄、樱桃等水果中都含有比较多的果酸，过敏体质的孩子要尽量少吃或不吃这些水果。如果孩子想吃，那就一定要选择熟透的水果，如香蕉、猕猴桃、葡萄等，大多都是在没有完全熟透的时候采摘，孩子吃了就容易过敏。另外，把水果加工一下，如苹果，可以上锅蒸熟，做成苹果泥；菠萝可以放入开水中煮透，或者切片后放入淡盐水中浸泡 30 分钟，都能有效破坏过敏原，减少过敏症的发生。

**儿科妈妈提醒你：**花生、杏仁等坚果中的过敏性稳定性较强，通过加热等方法不能完全消除过敏原活性，因此，建议对坚果过敏的孩子最好避免食用。

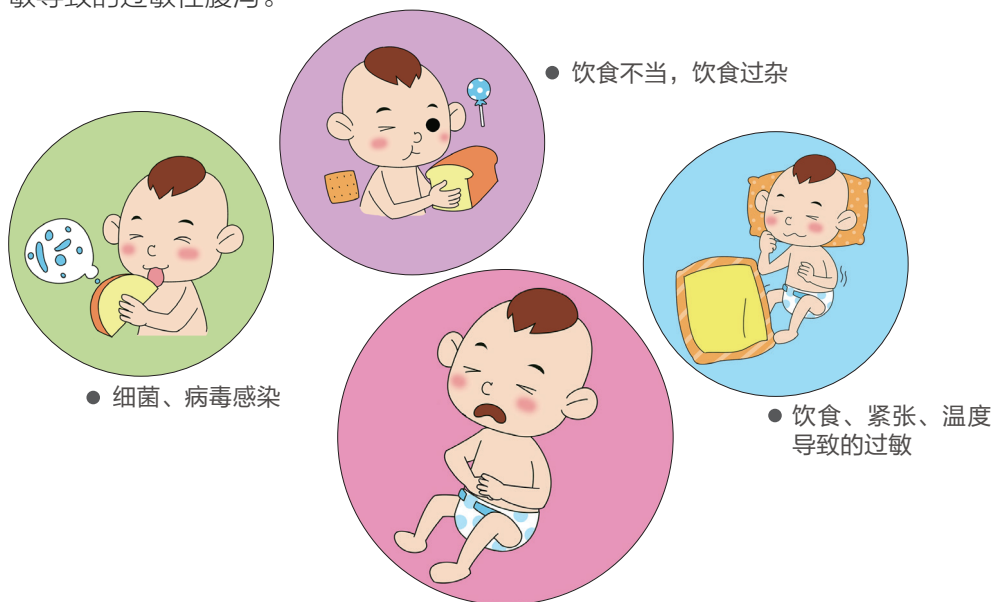
## 过敏性腹泻

孩子大便可呈烂便或暴发性水样泻，常带黏液和血。

腹泻，也就是我们常说的“拉肚子”，是儿科常见病。反反复复的腹泻对宝宝的生长发育造成了极大的影响，但要治好腹泻，关键是要找对病因。对孩子来说，引起腹泻的原因主要是喂养不当，或者伤食，或者是饮食不干净，感染了细菌、病毒。除了这些原因之外，还有一个容易被医生和家长忽视的病因，那就是过敏。

如果是过敏导致的腹泻，那用常规的治疗方法肯定是治不好的，很容易反复发作。比如有一个叫萌萌的小婴儿，妈妈出了满月后母乳就不够吃了，开始加奶粉，可孩子却开始腹泻了，吃药和腹泻奶粉后，腹泻症状有改善，但只要一转成标准配方奶粉，腹泻就会发作。到医院去了多次，医生也只是给开一些调节肠道菌群的止泻药，效果并不明显。后来到我这儿来了，把情况一说，我说：“这孩子的腹泻很可能是过敏引起的，是对牛奶蛋白过敏，你们去给孩子做个过敏原检测吧。”等一看检测结果，确实是对牛奶蛋白过敏。

临床上像萌萌这样的腹泻患儿不在少数，这也提示我们，当孩子长期反复腹泻不止的时候，并不一定是伤食或细菌、病毒感染引起的，很有可能是消化道过敏导致的过敏性腹泻。



## 不可不知的过敏原

那什么因素会导致小儿过敏性腹泻呢？也就是说，引起孩子过敏性腹泻的过敏原是什么呢？在临床上，发现的主要有三类。

### 食物蛋白

这是最常见的会导致婴幼儿过敏性腹泻的一类过敏原，广泛存在于婴幼儿的食物当中，一不注意就可能会引起过敏，导致腹泻。

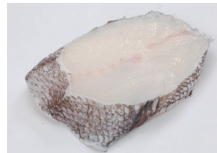
#### 易导致过敏致腹泻的四种食物蛋白



**牛奶蛋白** 牛奶、奶粉等奶制品



**大豆蛋白** 大豆及豆制品



**异种蛋白**  
鱼、虾、蟹等水产类食物



**面筋蛋白**  
馒头、花卷、蛋糕等

### 精神压力

当孩子感到紧张或压力大的时候，也会出现腹泻，如考试、比赛或父母吵架等，有些孩子一紧张、害怕就容易拉肚子。这是因为精神压力可以改变肠道运动，提高内脏的敏感性。如果孩子情绪不稳定，焦虑、紧张、忧心忡忡，情绪起伏较大，在遇到刺激时容易有强烈的情绪反应，那么就很容易导致过敏性腹泻。

### 温度

家长们仔细观察一下就会发现，当气温冷热变化明显，温差比较大的时候，很多孩子会出现腹泻的症状。这是因为患儿的肠胃对温度的变化过于敏感造成的。



## 过敏症状早知道

过敏性腹泻的患儿大便次数增多，每日 2~6 次或更多，多为糊状便或稀便，但不带血。还有一些患儿 4~7 天排便一次，大便干结，排便困难。患儿最早在 2 个月龄时就会出现症状，6 个月至 14 岁患者可出现较严重的全身症状，如湿疹、哮喘、过敏性鼻炎、贫血、发育营养障碍。但是，很多家长还是搞不清楚过敏性腹泻与平常的腹泻有什么区别，以至于延误了病情，这里我就给大家讲一讲怎么判断孩子是不是过敏性腹泻。我们只要抓住过敏性腹泻的三个典型特点就可以了，我做了个对比图，方便大家了解。

PK

### ■ 过敏性腹泻

反复发作，长期腹泻；

有时便秘与腹泻交替，以  
腹泻为主；

可能伴有皮肤黏膜病变，  
如荨麻疹等。

### ■ 一般腹泻

病程短，短期内不会反复  
发作；

单纯腹泻，不会出现便秘  
症状；

无皮肤黏膜病变。

家长们可以对照以上三点，只要腹泻的孩子出现了上述三种症状，就一定要打起精神来了，赶紧找出过敏原，及早防治。

## 儿科医生的常见治疗方案

对过敏性腹泻的治疗，最根本的方法是找出过敏原，然后避开过敏原。当然，我们可以采取一些办法来缓解过敏性腹泻引起的各种症状，如食疗、耳压、敷脐及口服药物等，下面就给家长们详细介绍几种儿科医生最常用的治疗方法。

### 孩子患了过敏性腹泻，用牡蛎煮粥喝就可涩肠止泻

前段时间，我接诊了一名过敏性腹泻的患儿，还不到1岁，每天要腹泻五六次，几天下来就瘦了一圈儿，家长心疼的不得了，问我有没有不用吃药、打针、输液的办法，因为孩子小，担心会有副作用。我说有啊，当时给他们推荐了一个食疗方，就是用牡蛎煮粥给孩子喝。



#### 牡蛎小米粥

配方：牡蛎壳200克，小米50克，酱油、盐、姜各适量。

做法：小米洗净，加入适量清水，煮成粥；牡蛎在盐水中泡20分钟，洗净泥沙，倒入粥锅，加姜丝煮开，待牡蛎煮熟，加酱油、盐调味即可。

为什么要用牡蛎呢？中医认为，牡蛎味咸、涩，性凉，具有收敛固涩的作用，可“涩大小肠，止大小便”，能够有效缓解腹泻症状。另外，牡蛎还含有大量的钙，牡蛎中的钙含量接近牛奶，用牡蛎煮粥喝，既能止泻，还能补钙。

有家长可能要问了，过敏性腹泻为什么要补钙啊？因为腹泻会损伤肠黏膜，影响钙质的吸收，会造成钙流失。而钙不仅可以强壮骨骼，它更是一种抗过敏剂，能增强机体对外界一些特异性过敏物质的抵抗能力，减少并缓解过敏症状。另外，钙还能够影响肠道细菌数量分布，从而消除肠道过敏反应，促进患儿恢复正常的肠道功能。因此，过敏性腹泻的患儿应该适当补钙，补多少呢？通常情况下，患儿补钙量应为正常摄取量的2~3倍。

食疗方法没有什么副作用，但是见效慢，如果患儿腹泻症状较轻，可以采用此方法，但如果腹泻严重，还是应该及早就医。

## 孩子患了过敏性腹泻，吃乌梅丸就有效

如果患儿腹泻比较严重的话，就必须吃药了。但是，家长们要注意，过敏性腹泻跟感染性腹泻不一样，因此，用抗生素是没用的，千万不要一看孩子腹泻了，就轻易反复地使用抗生素。滥用抗生素容易导致肠道菌群紊乱，甚至二重感染，反而会加重腹泻。那用什么药好呢？乌梅丸。

乌梅丸这个方子是出自张仲景的《伤寒论》，一直以来在方剂书上都是作为驱虫的方子来使用的，但它还有另一个功效，“主久痢”，也就是不断的、反复的腹泻。我们先来看一下乌梅丸的组方。

### 乌梅丸组方

乌梅——酸涩，涩肠

黄连、黄柏——苦寒，清热

附子（炙）、干姜、桂枝、细辛、青椒（去目）——辛热，散寒

人参、当归——甘，补气养血

中医认为，乌梅味酸、涩，有涩肠、止泻、抗过敏的功效；黄连、黄柏都是苦寒之品，可以清热；附子、干姜、桂枝、细辛、青椒这些都是辛热之品，能够温脏散寒；人参、当归味甘，能够补气养血，弥补正气的不足。所以，这个方子是酸、苦、辛、甘并用，酸能收能敛，苦能泄能降，辛能通能行，甘可缓可补，搭配起来既能缓解过敏引起的腹泻症状，寒热并治，清上温下，还能补充人体正气，使邪正兼顾。

乌梅丸在一般的药店都能买到，家长可根据说明书来给患儿服用。但是，有一点我要特别说明一下，乌梅丸中含有细辛，这个药有小毒，对肝肾有一定的伤害，所以，新生儿或肾功能不全的孩子要慎用。如果家长拿不准给孩子吃多少，也可先咨询专业医生，在医生的指导下服用。



## 中医耳穴贴压疗法可缓解过敏性腹泻

耳穴疗法是中医里一个非常有名的治疗方法。中医认为，人的耳朵与五脏六腑的经络都有着密切的关系，人体各器官和组织在耳朵上都有相应的刺激点，也就是耳穴，或者叫反应区或反应点。当人体脏腑有病时，往往就会在耳上的一定部位出现局部反应，如压痛、结节、变色等。这时候，我们就可以通过刺激相应的耳穴，来对相应的脏腑进行调治。对过敏性腹泻的患儿来说，通过耳穴疗法来治疗，临床效果非常好。

耳穴疗法主要有针刺、埋针、放血、耳穴贴压、磁疗、按摩等。对孩子来说，通常采取耳穴贴压的方法，操作简单方便，又没什么痛苦，容易被患儿接受。耳压用的耳豆在药店都能买到，家长可以自己在家给孩子贴。如果担心找不准穴位，也可以到医院请专业医生耳压。

### 耳压准备

酒精（或碘伏）、棉球或棉签、耳豆、镊子。

### 耳压选穴

【脾区】位于耳甲腔的后下方，可健脾益气、增强体质、扶正祛邪。

【胃区】耳轮脚消失处，可益胃、促进消化吸收。

【大肠穴】耳轮脚上方的前 1/3 处，可双向调节胃肠功能、涩肠止泻。

【小肠穴】耳轮脚上方中 1/3 处，可改善肠道吸收、排泄功能，起到止泻作用。

【交感穴】耳轮下脚的末端与耳轮交界处，可调节自主神经功能，解痉止痛，有效缓解胃肠道痉挛引起的腹痛。

【风溪穴】耳轮结节前方，指与腕之间，耳舟 1、2 处交界处。此穴又叫过敏区，是过敏性疾病的特效穴位，可有效缓解皮肤过敏、皮肤瘙痒、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病的症状。

【神门穴】三角窝的外 1/3 处，对耳轮上下脚交叉之前。如果患儿哭闹不安，加压此穴，可减低胃肠蠕动，起到镇静安神、消炎止痛的作用。



## 耳压方法

1. 消毒：家长先用酒精棉球或棉签给患儿耳郭，特别是选取穴位处轻擦消毒。



用棉签消毒

2. 家长用左手托持患儿左耳的耳郭，右手用镊子夹取一贴耳豆，对准穴位，紧紧地贴压上。



压耳豆

3. 揉按：耳豆贴好后，家长需用手指分别轻轻揉按 1 ~ 2 分钟。



揉按贴好的耳豆

## 注意啦

◎耳豆贴好后，家长要每天帮孩子按揉 5 次，或者想起来就按一按、捏一捏，但要注意力度，以患儿能承受为度。

◎隔天换帖一次，不能超过两天，否则会引起半边头痛。如果是夏季，容易出汗，最好是一天换帖一次，以免时间过长导致胶布潮湿或皮肤感染。

◎耳豆贴好后，需注意防水，以免脱落。

◎如果患儿对酒精过敏，可以用碘附替代；如果对胶布过敏，可用黏合纸代替。

◎如果孩子耳郭有外伤或冻伤，则不宜采用此法。

◎每次只贴一侧耳朵，如果贴一次腹泻没有好，就换贴另一侧耳朵，两耳交替来回贴。

◎耳压疗法适用于患儿症状不太严重的情况，如果腹泻严重，就应立即就医，请医生来开方治疗。



## 中药贴敷神阙穴也能缓解过敏性腹泻

中医外治法方法简单，疗效可靠，毒副作用小，尤其是对较小的婴幼儿患者来说，更容易被患儿接受，而且每每有立竿见影之效。神阙穴就是肚脐，小孩子肚脐上的皮肤很薄，用药物直接贴敷肚脐，那薄薄的皮肤就可以直接吸收药物，直接作用于肠胃，达到脱敏止泻的作用。

### 选取药物

木香、丁香、五倍子。

### 制作方法

取以上诸药各等份（用药多少取决于敷贴的大小），共同研成细末，用适量清水调匀，备用。

### 选取穴位

神阙穴，也就是肚脐眼儿。

### 操作方法

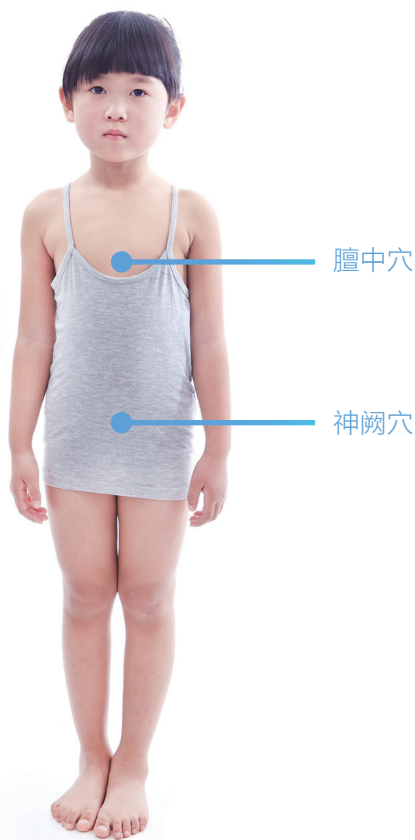
将药膏直接敷于孩子的神阙穴上，外用纱布覆盖，用胶布固定。

### 使用用法

每天晚上敷贴，第二天早上取下。

### 保健功效

理气止痛，温中，涩肠，止泻。如果是过敏引起的急性腹泻，通常一贴就能得到有效缓解。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

对患了过敏性腹泻的孩子，除了用以上那些方法来治疗、缓解症状外，家长们还要注意在家里做好护理工作，以及掌握一些居家的处理方法，对促进患儿康复是很有帮助的。

### 过敏性腹泻患儿怎么补液

孩子一天腹泻多次，肯定会损失很多水分，如果不及时补水，就可能会出现脱水，那样就很麻烦了。因此，孩子腹泻后，家长需要做的最重要的一件事就是要给孩子补充足够的水分，也可以让孩子喝点淡盐水。如果发现孩子脱水了，要立刻给孩子补液，即给孩子服口服补液盐。

**儿科妈妈提醒你：**最好不要给腹泻的孩子喝运动饮料或蔬果汁，除非孩子不肯喝水。即使要给孩子喝，也要加温水稀释。

#### 腹泻患儿脱水程度

程度	轻度	中度	重度
精神状态	无明显改变	烦躁或萎靡	昏睡或昏迷
眼泪	有	少	无
尿量	略减少	明显减少	少尿或无尿
皮肤弹性	稍差	差	极差
口腔黏膜	稍干燥	干燥	极干燥
眼窝及前囟凹陷	轻度	明显	极明显
酸中毒 (口唇发红,呼吸深长)	无	有	严重
失水占体重百分比	5% 以下	5%~10%	10% 以上

当患儿出现脱水症状或轻、中度脱水时，只要坚持给患儿用口服补液盐冲水喂水，脱水症状一般都可以纠正。中度以上脱水或吐泻严重的患儿则需住院或输液治疗。

## 口服补液盐怎么用

口服补液盐是治疗急性腹泻脱水的药物，在各医院和药房都能买到，其配方是联合国世界卫生组织统一制定的。

用法用量：

1. 轻度脱水每日 30 ~ 50ml/kg，中、重度脱水每日 80 ~ 110ml/kg，服用时用 500 毫升温开水溶解，每隔几分钟喝一口，于 4 ~ 6 小时内服完。

2. 如果患儿没有脱水，或者经过补液脱水已纠正，但孩子仍有腹泻，则按照“拉多少补多少的”原则补液，此时口服补液盐的浓度可较之前稍淡些，每袋兑 750 毫升水。

3. 腹泻停止，应立即停药，以防止出现高钠血症。

**儿科妈妈提醒你：**口服补液盐所含的糖、盐及加水量是有严格规定的，必须达到规定的浓度才能达到纠正脱水的目的，并且配好的补液盐放置的时间不能超过 24 小时。

## 家庭自制补液法

如果家中没有标准的“口服补液盐”怎么办？不用急，这里给家长们推荐两种家庭常用的自制补液方法，效果也很好。

【米汤口服液】米汤 500 毫升，细盐 1.75 克（约半啤酒瓶盖）。

【糖盐水】白开水 500 毫升，细盐 1.75 克（约半啤酒瓶盖），白糖 10 克（约 2 小汤勺）。

用法用量：以上两种补液方法，按孩子每公斤体重 20~40 毫升，4 小时内服完，以后随时口服，能喝多少给多少。

## 过敏性腹泻患儿的小屁股怎么清洁和护理

婴幼儿特别是婴儿，皮肤娇嫩，而腹泻时的大便不同于正常大便，酸性比较强，而且大便次数多，如果不及时清洁会对孩子的皮肤产生刺激，因此患儿每次大便后，家长要把孩子整个屁股及外阴部冲洗干净，用清洁干燥的软毛巾吸干水分，涂上护臀膏，再换上清洁、柔软的尿布，这样可以防止发生臀红及泌尿系统感染。在天气暖和的季节，也可以暴露臀部，给小屁股晒晒太阳。如果已经形成臀红，可涂鞣酸软膏、金霉素软膏或鱼肝油等。

## ■ 过敏性腹泻患儿的饮食应该注意什么 |

不管是哪种原因导致的腹泻，调整饮食都非常重要，尤其是过敏性腹泻，更要让孩子避免食用那些导致过敏的食物。

### 过敏性腹泻患儿的饮食宜忌

◎如果孩子是对牛奶蛋白过敏导致的腹泻，就应停止食用普通配方奶粉，选用水解蛋白和氨基酸等配方奶粉。如果是母乳喂养的宝宝，那么妈妈也不要喝牛奶、酸奶等奶制品了。

◎如果是对大豆蛋白或其他蛋白过敏，也要停止食用这些食物，以及含有类似成分的食物。

◎已添加辅食的婴儿或较大的孩子，如果不清楚是什么原因导致的过敏性腹泻，那就先采取限制孩子饮食的方法，对于一些易造成过敏的食物短期内回避食用，如谷类、鸡蛋、海鲜等。等过敏症状消失后，分别分开时间段把这些食物让孩子食用，慢慢观察看孩子是否出现过敏症状，并记录下来。

◎注意饮食要清淡，容易消化吸收，生冷、油腻、辛辣、甜腻等食物都不宜给孩子食用，以免加重腹泻。

◎给患儿多吃些具有收敛、涩肠作用的食物，如柿子、苹果、乌梅、芡实、莲子、糯米、山药等。

◎给患儿多吃些含钙高的食物，如大枣、虾皮、海带、紫菜、新鲜绿色蔬菜等。

◎不宜给患儿食用具有润肠作用的食物，如芝麻、核桃、松子、红薯等。



## 过敏性腹泻患儿的推荐调养方

### 南瓜百合粥

原料：南瓜 75 克，百合 20 克，大米 200 克，冰糖适量。

做法：

1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切成 2 厘米见方的小块；百合去皮洗净，分成瓣，放沸水锅中烫透，捞出沥干水分备用。
2. 大米淘洗干净，放入电饭锅里，按照米和水 1:10 的比例，加入清水，浸泡 30 分钟，然后放入南瓜块，按下煮饭键。
3. 等粥开时，锅盖掀开一个缝儿（不留缝儿很容易溢出来），继续煮 20 分钟左右，下入百合、冰糖，煮 5 分钟左右就可以了。

原理：南瓜中含有的果胶能促使大便成形，吸附肠黏膜上的细菌和毒素，有缓解腹泻的作用；维生素 A 能保护胃肠黏膜。



### 芡实莲子山药粥

原料：芡实、莲子、山药各 20 克，糯米 50 克。

做法：

1. 将糯米、芡实、山药分别洗净，用清水浸泡 2~3 小时。
2. 将莲子洗净，用清水浸泡至软，除去莲心。
3. 锅中加入适量清水，放入以上原料，大火煮沸后，改小火煮至熟烂黏稠即可。

用法：每天早晚食用。

原理：芡实、莲子、山药、糯米都是健脾、益气、止泻的食物，同时还能补肺、肾，尤其适宜脾肺肾虚的过敏性腹泻患儿调养食用。



## 过敏性鼻炎

■ 鼻子发痒、连续打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。

过敏性鼻炎，又称变态反应性鼻炎，是鼻腔黏膜的过敏性疾病。它也是孩子在婴幼儿时期发生率最高的过敏性疾病。我在门诊中就接诊过很多过敏性鼻炎的患儿，老是打喷嚏、流鼻涕，家长起初以为是着凉感冒了，就给孩子吃些感冒药，吃了几天也不见好，而且症状还越来越严重，带孩子到医院一检查才发现，原来孩子患上的是小儿过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎是怎么回事呢？我先简单说一下，临床上，过敏性鼻炎有两种，一种是呈季节性的，多发生在春季和夏秋季，称为季节性过敏性鼻炎，通常是由花粉、柳絮等引起的，所以又叫“花粉症”或“花粉热”。还有一种是长期反复发作的，一年中任何时候都可能发病，而且经久不愈，这种称为常年性过敏性鼻炎，症状的轻重会随着吸入过敏原的量和时间有所变化。

从表面上看过敏性鼻炎好像不是很严重的疾病，只是发作时有点痛苦，过后和健康的孩子一样，以至于有些家长就不重视了，认为治不治无所谓。如果要这样想，那就把孩子耽误了。因为过敏性鼻炎如果不及时进行治疗，有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉，长期治疗不当，还会导致中耳炎、嗅觉丧失，甚至诱发哮喘。

**早知道：**有哮喘或过敏性鼻炎家族史的小儿，发生过敏性鼻炎的风险较普通人群高出 2~6 倍，发生哮喘的风险高出 3~4 倍，所以，家长对这类孩子要特别注意。



## 不可不知的过敏原

过敏性鼻炎除了遗传之外，还与生活中很多的过敏原有关，主要有三类。

过敏原	代表物质	致敏特点
吸入性过敏原	花粉、杨絮、柳絮等	季节性强，可借助风飘散在空气中，通过呼吸进入鼻孔，刺激鼻黏膜而导致过敏
	真菌	主要是真菌的孢子和菌丝，可借风广泛传播，并通过呼吸进入鼻腔，刺激鼻黏膜，导致过敏。室内高温、阴暗潮湿的环境有利于真菌生长，另外，室内观赏花花盆中的土壤也常生长着大量真菌
	尘螨	尘螨是一种八只脚的节肢动物，用肉眼看不见，主要以动物的皮屑为食，常隐藏在地毯、靠垫、衣物、被褥、床垫、沙发垫、毛绒玩具等用品中，不仅螨虫本身会引起过敏，而且它的尸体、卵、粪便、体液等也可导致过敏
	动物毛及皮屑	这是最强的过敏原之一，家里养的狗、猫、兔、鸟、鸡等动物会脱毛、掉皮屑，而在地上摸爬滚打的宝宝很容易接触到这些东西，而导致过敏。另外，被褥、枕头和衣物中的羽毛，也可能成为过敏原
	室内尘土	这是引起小儿长期鼻炎的重要过敏原之一，其构成相当复杂，有动物性的、植物性的、化学性的，等等，总之是各种物质的大杂烩
	刺激性气味	如香水、香料、油烟、油漆、香烟、汽车尾气等气味，会刺激鼻黏膜，引发过敏症状
食入性过敏原	花生、坚果、鱼、鸡蛋、牛奶、大豆等	由消化道进入人体而引起鼻部过敏，但这类过敏原导致的过敏性鼻炎比较少见
环境因素	气候过冷、空气过湿、强烈的光线等	刺激鼻黏膜而引发过敏

## 过敏症状早知道

过敏性鼻炎有四个典型症状：鼻痒、打喷嚏、鼻塞、流清涕。有家长可能会说了，感冒也会有这四个症状啊，怎么区分呢？下面我就从这四方面入手，讲一下过敏性鼻炎和感冒的区别，方便家长们去辨别。

过敏性鼻炎	症状	感冒
鼻腔非常痒，常常是反复发作，患儿会不停用手揉搓，或者做歪口、耸鼻、揉鼻子及捏鼻子等奇怪的动作；花粉症患者可伴眼痒、耳痒和咽痒	鼻痒	偶尔会鼻痒，不是经常性的，主要是一些全身症状，如全身无力、肌肉酸痛等
每天数次阵发性发作，连续打喷嚏，每次多于3个，较大的孩子每次都连续打5个以上，多在晨起或夜晚或接触过敏原后立刻发作	打喷嚏	偶尔打喷嚏，但频率不高，大多每次打1个
在打喷嚏的同时，会伴随着大量的鼻涕，且有越流越多的症状，会持续很长时间；有时鼻涕会自主流下来，患儿都没有察觉就流到嘴边了	流清涕	一般出现在感冒初期，且流量并不多
鼻塞程度轻重不一，单侧或双侧，间歇性或持续性，也可能是交替性，即鼻塞会随着体位的变动而改变，如睡觉时，如果左侧卧，则左鼻孔塞，右鼻孔通气；如果是右侧卧，则右鼻孔塞，左鼻孔通气，这是鼻炎的典型特点	鼻塞	鼻塞明显而且持续，会连续几天，随着感冒的控制，症状逐步减轻，最后缓解

**早知道：**过敏性鼻炎除了这四个典型症状，还常伴有红眼、眼痒、流眼泪等过敏性结膜炎的症状，以及失眠、鼻窦炎、中耳炎、鼻出血等，家长们一定要细心观察，及早治疗。

## 儿科医生的常见治疗方案

找到过敏原，避开过敏原，这是治疗过敏性鼻炎的首要条件，也是最根本的办法。在此基础上，可以进行抗过敏和中成药的药物治疗，以及用一些中医的辅助疗法来促进病情的康复。

### 治疗过敏性鼻炎的常用中成药

中医在治疗过敏性鼻炎时，讲究辨证论治，合理用药，通常是以疏风清热、宣肺通窍、益气固表、消肿止痛等为原则，对缓解过敏性鼻炎的各种症状效果也不错，而且相对于西药来说，中成药对孩子身体的副作用更小一些。临床上常用的中成药主要有以下几种。

药名	主要成分	应用的食物
辛芩颗粒	细辛、黄芩、苍耳子、白芷、荆芥、防风、石菖蒲、白术、桂枝、黄芪	益气固表，祛风通窍。用于肺气不足、风邪外袭所致的过敏性鼻炎，如鼻痒、打喷嚏、流清涕，易感冒
玉屏风散	防风、黄芪、白术	益气固表。用于表虚不固而外感风邪者，特别是平时容易感冒的过敏性鼻炎患儿
鼻渊通窍颗粒	辛夷、苍耳子（炒）、麻黄、白芷、薄荷、藁本、黄芩、连翘、野菊花等	疏风清热，宣肺通窍。用于外邪犯肺、肺热所致的过敏性鼻炎，常伴有头痛、发热等症状
鼻炎片	苍耳子、细辛、防风、连翘、野菊花、五味子、桔梗、白芷、黄柏、麻黄、细辛等	清热解毒，宣肺通窍，消肿止痛。用于风邪蕴肺所致的急、慢性鼻炎、过敏性鼻炎
通窍鼻炎片	苍耳子（炒）、防风、黄芪、白芷、辛夷、白术（炒）、薄荷	散风消炎，宣通鼻窍。用于外感风邪、鼻塞严重的过敏性鼻炎及鼻窦炎

**儿科妈妈提醒你：**如防风、白芷、苍耳子等中药具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。所以，如果孩子在服用中成药后出现了皮疹症状，要考虑到是药物过敏所致，应立即停药并就医。

## 鼻塞、流涕严重时，中医局部用药可缓解

鼻塞是过敏性鼻炎的典型症状之一，由于鼻子不通气，很难受，患儿会常用手掌将鼻尖向上推，以帮助鼻呼吸，时间长了就会在鼻背部形成一个横向的皮肤皱褶，称为过敏性鼻炎皱褶。鼻塞严重时，患儿只能张口呼吸，尤其是喝奶或吃饭时，常常是吃两口，就停下来张口呼吸，然后再继续吃，家长看着都很难受。还有的孩子流鼻涕特别严重，不停地流，家长要不停地帮孩子擦，要不就流到嘴里了。我在门诊的时候，经常有家长问我，有没有什么好办法不用吃药也能让鼻子通气或把鼻涕止住呢？有，用中药给患儿局部用药就可以了，容易被患儿接受，副作用还很小。我最常使用的方法有以下三种。

### 熏鼻法

配方：辛夷、藿香、炒苍耳子、川芎、石菖蒲、土茯苓、薄荷、细辛各等分。

方法：

1. 将上述中药一起放入砂锅中，加水煎煮 15~20 分钟，滤渣取汁。
2. 将药汁倒入杯中，放在孩子鼻子边，利用煎药的蒸汽熏鼻子。

功效：方中以辛温药为主，辛能通利鼻窍，温能散寒，加上藿香、苍耳子、土茯苓等药的祛湿功效，家长每天用这个方法给孩子熏鼻子，就可以缓解水肿，起到通鼻窍的作用。

注意：不要距离水面太近，以免烫伤。

### 滴鼻法

配方：鹅不食草 100 克，75% 的酒精 300 毫升。

方法：

1. 将药放入酒精中，浸泡 5~7 天。
2. 孩子平躺，让孩子的头稍向后仰（如果是较小的婴幼儿，家长可用一手托住孩子的后颈部，帮助孩子后仰）。
3. 家长将泡好的药液用灭菌的小滴管吸出来，滴到孩子的鼻孔，每次 2~3 滴，每天 3 次，3 天为 1 个疗程。

功效：鹅不食草性味辛温，能祛风散寒，通窍消肿，可有效缓解过敏性鼻炎引起的鼻塞、流涕等症状。





注意：

1. 家长在滴药液时，滴管不要接触孩子的鼻黏膜，以免造成损伤。
2. 滴完后，可让患儿保持头部后仰 1 分钟，或者给孩子的鼻孔塞上棉球，过 1 分钟后再拿出来。
3. 如果连续滴 3 天孩子鼻塞的症状没有缓解，就应立即去医院就诊，以免延误病情。

**儿科妈妈提醒你：**虽然很多滴鼻剂都能缓解鼻塞，但缺点是这些滴鼻药中通常会含有麻黄碱，滴药时孩子咽下这些药汁，会产生一定的毒副作用，建议最好不要使用。

### 塞鼻法

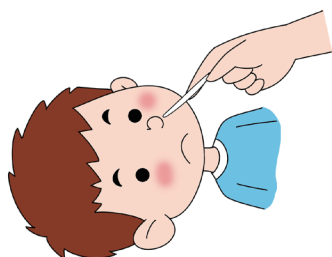
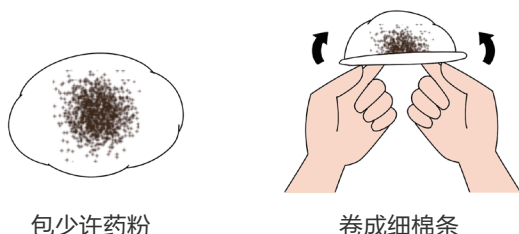
配方：鹅不食草 30 克。

方法：

1. 将药研成细粉末，备用。
2. 将棉球浸湿，拧干，铺开，包少许药粉，再卷成细条。
3. 将棉条塞入孩子鼻孔，20~30 分钟后取出，每日 1 次。

功效：祛风散寒，通利鼻窍，解毒消肿，缓解鼻塞、流涕症状。

注意：家长塞棉条的时候，要注意不能塞得太深，以免对孩子鼻腔造成损伤。



将棉条塞入鼻孔

### 学会贴耳豆，过敏性鼻炎轻松治

在中医学里，过敏性鼻炎属“鼻鼽”、“鼽嚏”范畴，中医认为，此病的发生多与肺、脾、肾三脏有关，脾气虚弱，肺脏虚损，肾气不足，这些也确实是小儿的生理特点，正因为如此，儿童才更容易受外邪侵袭而过敏。而过敏性鼻炎是一个不容易根治的病，而且对小孩子来说，无论是口服药，还是外用药，都会有一定的副作用，这是家长们最不愿意看到的。所以，我经常使用一些中医疗法来治疗过敏性鼻炎，如耳压法，通过贴耳豆，刺激耳穴，以达到疏通经络、调理气血、恢复脾肺肾三脏功能、益气固表的目的，临床效果还是不错的。

### 耳压准备

酒精（或碘伏）、棉球或棉签、耳豆、镊子。

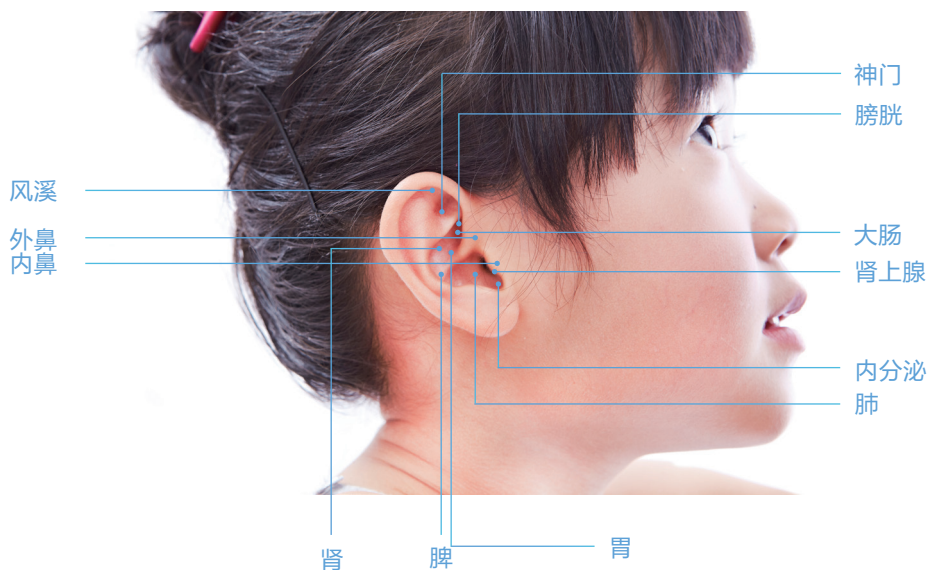
## 耳压选穴

### 主穴

- 【内鼻】位于耳屏内侧面下 1/2 处，可宣通鼻腔、缓解鼻塞症状。
- 【外鼻】位于耳屏外侧面正中稍前，可促进炎症消退。
- 【肺区】位于耳甲腔中央周围，可补肺气。
- 【肾上腺】位于耳屏游离缘下部尖端。抗过敏，是止痒脱敏的经验穴。
- 【风溪穴】耳轮结节前方，指与腕之间，耳舟 1、2 处交界处，是抗过敏的经验穴。
- 【内分泌】位于耳甲腔底部，屏间切迹内，可通经活血、止痒脱敏。
- 【神门穴】三角窝的外 1/3 处，对耳轮上下脚交叉之前，可镇静、消炎。

### 配穴

- 脾胃虚弱的患儿可加贴脾、胃穴，可健脾化湿，益气固表。
  - 【脾区】位于耳甲腔的后下方。
  - 【胃区】耳轮脚消失处。
- 肺虚又外感了风寒的患儿可加贴大肠穴，与肺相表里，可利肺气。
  - 【大肠穴】耳轮脚上方的前 1/3 处。
- 肾阳亏虚的患儿可加贴肾、膀胱，二者相表里，可温肾纳气、益气固表。
  - 【肾】对耳轮下脚下方的后部。
  - 【膀胱】对耳轮下脚下方前 1/3 处。



## 耳压方法

1. 消毒：家长先用酒精棉球或棉签给患儿耳郭，特别是选取穴位处轻擦消毒。
2. 贴压：家长用左手托持患儿左耳的耳郭，右手用镊子夹取一贴耳豆，对准穴位，紧紧地贴压上。
3. 揉按：耳豆贴好后，家长再用拇指和食指对压的方法按压耳豆，按 1 ~ 2 分钟，刺激强度以患儿能忍受为度。

## 注意啦

- ◎耳豆贴好后，家长要每天帮孩子按压 3~5 次，每次 1~3 分钟。
- ◎耳豆每 2 天更换 1 次，两耳交替进行，10 天为 1 个疗程，疗程间隔 1 天，以 3 个月为 1 个治疗期。

## ■ 拔罐法也能缓解过敏性鼻炎的症状 |

拔罐法也是中医理疗中一种重要的治疗方式，对于不少难治疗的病症具有不错的效果。过敏性鼻炎要想彻底治好是很难的，虽然治疗措施不少，但效果却不尽相同。比如，有些孩子用吃药、耳压、按摩等方法都能取得不错的治疗效果，可有些孩子效果却不是很理想，这时候就可以通过拔罐法来加强效果。

有家长可能会有疑虑：“孩子那么小，皮肤那么嫩，能拔罐吗？”小孩子也是可以拔罐的，不过必须要由专业医生来操作，不然掌握不好方法就很容易烫伤孩子。婷婷就是这样的一个小患者，一遇到天气变化或感冒，她的过敏性鼻炎就会发作，每次都吃很多药，作用却不明显。家长带着她来找我，我当时就用灸罐法给她治了一个疗程，效果很不错。

## 拔罐准备

艾条、火罐、镊子、酒精、棉球。

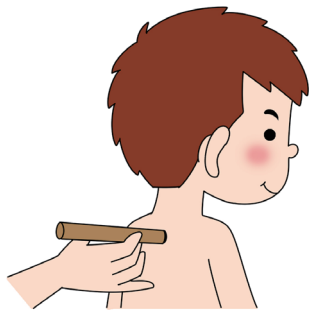
## 选穴

- 【风池】位于颈部耳后发际下的凹窝内。
- 【肺俞】在背部，肩胛骨内侧，第 3 胸椎棘突旁开 2 指处。
- 【迎香】在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。
- 【曲池】在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点（让孩子正坐，侧腕，曲肘，在横纹尽处取穴）。
- 【外关】位于前臂背侧，手脖子横皱纹向上 3 指宽处。



## 拔罐方法——灸罐法

1. 点燃艾条，温灸各穴 5~10 分钟，以皮肤有温热感为宜。

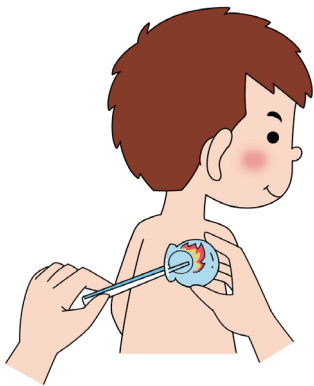


2. 用镊子夹起一个棉球，蘸上酒精，点燃。

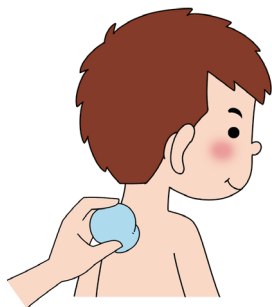


点燃棉球

3. 将点燃的棉球在罐内迅速旋转一下再抽出，然后迅速将罐子罩在应拔的穴位处（迎香除外），即可吸住。



4. 留罐 5~10 分钟，然后一手将罐向一面倾斜，另一手按压罐附近的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，取下罐子。每日 1 次，5 次为 1 疗程。



## 注意啦

- ◎ 小孩皮肤稚嫩，拔罐火力应该适量，不宜留罐时间过长，以免造成烫伤。
- ◎ 拔罐要选择温暖的房间，注意保温，不能让孩子着凉。
- ◎ 拔完及时给孩子穿上衣服，可以让孩子适当喝点热水，暖暖身体。
- ◎ 拔完后不要立即给孩子洗澡，即使身上出汗很多也不要洗，以免受凉和感染。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

孩子患了过敏性鼻炎，除了及时治疗外，居家护理也至关重要。另外，在门诊时，家长们也经常问我一些问题，在这里我也会详细解答。

### 保持家居环境卫生，让孩子避开过敏原

我们知道，导致过敏性鼻炎的主要是吸入性过敏原，如尘螨、灰尘、花粉等，要想完全避开几乎是不可能，尤其是室外的过敏原，所以，家长可以将重点放在居家的环境上，按照我们第三章中讲的那些方法来搞好居家环境的卫生，减少室内过敏原，对改善病情是很有帮助的。如果不得已必须出门，也一定要给孩子做好防护措施，戴上口罩、专门的防护镜等，这样才能使病情得到快速有效地控制。

### 过敏性鼻炎患儿应该怎么擤鼻涕

很多人都有过这种体验，鼻塞时过于用力擤鼻涕，耳朵会嗡嗡作响，而且会感觉疼痛。这是由于过强的气压透过连接鼻咽部和中耳腔的咽鼓管，影响了耳内的压力引起的。经常这样擤鼻涕，会给耳朵造成很大的伤害。所以，家长在帮孩子擤鼻涕时一定要采用正确的方法，对较大的孩子，也要教给孩子如何正确地擤鼻涕。

#### 错误的擤鼻涕方法：

用纸巾同时捏住两侧鼻孔擤鼻涕。

#### 正确的擤鼻涕方法：

用手指压住一侧鼻孔，由另一侧将鼻涕向外擤出，然后用相同的方法再擤另一侧。

幼儿还不懂擤鼻，可用柔软手帕轻轻揩拭，切勿用太大力，这样就可避免鼻涕流入中耳而致发生中耳炎。



## 怎么保护过敏性鼻炎患儿的鼻黏膜

过敏性鼻炎主要是过敏原刺激鼻黏膜造成的，所以，对家长来说，保护好孩子的鼻黏膜至关重要。这里给家长们推荐两种保护鼻黏膜的方法。

方法一：局部湿润。给孩子的鼻黏膜上涂抹上一些保持湿润的东西，如薄荷油、鱼肝油、橄榄油等。这样可以将鼻黏膜与空气适当隔离，避免鼻黏膜的刺激。如果孩子的鼻黏膜已经受损了，还可以给鼻黏膜修复的机会。如果鼻腔分泌物很多，还可以减少分泌物的分泌。

操作方法：将细棉签浸满橄榄油，轻轻涂抹孩子的鼻黏膜，每天 2~3 次。

方法二：用温盐水洗鼻。即每天用 0.9% 浓度的盐水，温度接近体温（37℃ 左右），给孩子清洗鼻孔，可清洁鼻腔，改善鼻炎症状，恢复鼻黏膜功能，减少过敏性鼻炎复发的概率。

操作方法：先用温水将生理盐水焐热，再将棉棒浸透，轻轻、反复擦拭孩子的鼻孔，每天早晚 2 次，每次 5 分钟。

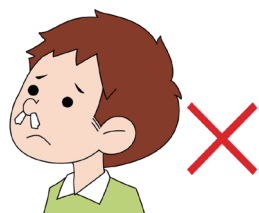
## 过敏性鼻炎患儿流鼻血了怎么处理

家长们可能遇到过这种情况，就是孩子打个喷嚏，就流鼻血了，或者用力擤鼻涕时也擤出了鼻血，这是因为患儿鼻黏膜肿胀，遇到刺激导致鼻黏膜中的微细血管破裂造成的。那流鼻血了怎么办呢？有的家长就赶紧让孩子把头往后仰，有的用纸巾把孩子鼻孔堵住来止血。我告诉大家，这些方法都是错误的。那应该怎么做呢？

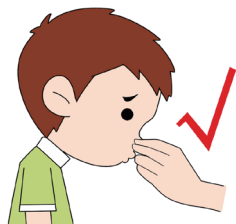
后仰的姿势容易使鼻血倒流进入胃里，造成恶心呕吐，甚至呛进肺里造成吸入性肺炎。



用卫生纸塞鼻孔，卫生纸可能会黏在血块上，拔下来时会造成二度伤害，而且也可能残留纤维在鼻子里。



正确的做法是让孩子坐下来，保持放松，头稍向前倾 15 度左右，让鼻孔内鼻血流出，然后用拇指和食指捏住两侧鼻翼软骨与硬骨交界处 5~10 分钟，就可以帮助止血。



**儿科妈妈提醒你：**血止住后，鼻内将形成血块结痂，此时最好不要让孩子挖鼻孔，以免剥落结痂，造成鼻血复发。如果按压鼻翼 5 分钟还不能止血，需去医院进一步诊治。

## 过敏性鼻炎患儿的饮食细节

前面讲了，某些食物也是导致过敏性鼻炎的过敏原，因此，在日常饮食中，家长一定要注意让孩子避开这些食物。另外，对症状较轻的过敏性鼻炎患儿进行饮食营养方面的调理，对于减缓过敏性鼻炎的症状也有不错的效果。所以，家长要学会把自己家的厨房变成药房，轻微的问题能在家里解决的就不用跑医院了。

### 忌食

可疑的过敏食物，如牛肉、乳制品、鸡蛋、花生、坚果、鱼、虾、蟹、牡蛎、大豆、小麦、燕麦、玉米、巧克力、草莓、芹菜、香瓜、番茄、柑橘等

冷饮，如冰棍、冰激凌、冰冻饮料等

辛辣刺激性食物，如辣椒、芥末、胡椒粉、咖喱及所有含咖啡因的饮品等

特殊处理或加工精制的食物、人工色素，以及香草醛、苯甲醛、桉油醇、单钠谷氨酸盐等食物添加剂

### 宜食

富含维生素 C 和维生素 A 的食物，如青椒、菜花、黄瓜、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜、芥菜、大白菜、白萝卜、鲜枣、猕猴桃、苹果、葡萄等

温热性的食物，如红糖、桂圆、韭菜、生姜、葱白等

健脾补肾的食物，如糯米、黑米、紫米、山药、红枣、薏米等

收敛固肺的食物，如乌梅、百合、莲子等

下面给家长们推荐两款食疗调养方，每天给孩子吃一些，对缓解过敏性鼻炎的症状很有帮助。

## 葱白百合汤

原料：葱白 3 段，百合 30 克，生姜 3 片，盐少许。

做法：

1. 将百合洗净，与葱白、生姜一起放入锅中。
2. 加入适量清水，大火煮沸后，用小火煎煮 20 分钟，加盐调味即可。

原理：葱白、生姜性味辛温，有发汗解表、通达阳气、温肺通窍的作用，可缓解过敏性鼻炎引起的鼻塞、鼻痒等症状；百合归心肺经，可固肺敛液，对改善过敏性鼻炎的流涕症状非常有效。



### 紫薯百合银耳羹

原料：紫薯 100 克，百合 50 克，银耳 10 克，冰糖适量。

做法：

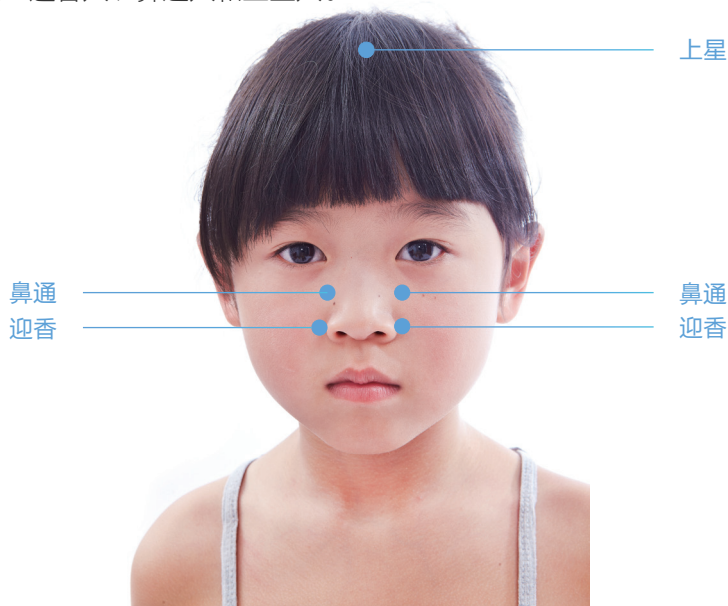
1. 紫薯去皮、洗净，切成小丁；百合掰成小瓣，洗净；银耳用冷水泡发，撕成小块。
2. 砂锅内加足量的水，放入银耳大火煮开后转小火煮 2 小时。
3. 加入百合、紫薯及适量冰糖，煮 5 分钟左右即可。

原理：紫薯可健脾养胃，益气养血；百合润肺、固肺、敛液；银耳、冰糖滋阴润肺。过敏性鼻炎患儿常喝此粥可改善脾肺虚弱的状态，促进病情恢复。



## 按摩迎香、鼻通、上星穴，缓解过敏性鼻炎

我一个朋友家的小孩就是过敏性鼻炎，一不注意就发作，他妈妈都愁坏了。有一天晚上给我打电话，说孩子鼻炎发作了，鼻子堵得厉害，睡不了觉，家里也没有备用药，问我有没有什么办法能缓解。我当时告诉她，给孩子做做穴位按摩就管用。哪些穴位呢？迎香穴、鼻通穴和上星穴。



### 迎香穴



【精准定位】：在面部，鼻翼外侧缘中点旁 0.5 寸，鼻唇沟中，左右各一穴。

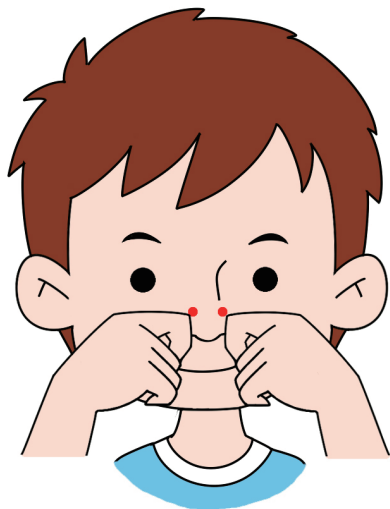
【简易取穴】：家长在取穴时，可先找到孩子鼻翼的中点，然后向外延伸到鼻唇沟的位置，即是此穴。

【按摩方法】：孩子取坐姿或仰卧，家长用双手拇指或一手的食指、中指指腹分别按揉孩子两侧的迎香穴，先顺时针按揉 1 分钟，再逆时针按揉 1 分钟。较大的孩子也可教给孩子，让孩子用自己双手的食指或中指指腹按揉两侧的迎香穴。

【功效原理】：迎香穴是治疗各种鼻子疾患的要穴，其脉气直通鼻窍，经常按摩，可疏散风热，通利鼻窍，缓解鼻塞症状。



### 鼻通穴



【精准定位】：又名上迎香，在鼻孔两侧，鼻唇沟上端尽处，左右各一穴。

【简易取穴】：家长在取穴时，可先找到孩子的鼻唇沟，顺着鼻唇沟向上延伸到鼻唇沟的尽头的地方，即是此穴。

【按摩方法】：孩子取坐姿或仰卧，家长用双手拇指指腹，分别按住孩子两侧的鼻通穴，点按 1~2 分钟。较大的孩子也可教给孩子，让孩子用自己双手食指关节来顶按两侧的鼻通穴。

【功效原理】：鼻通穴属经外奇穴，与迎香穴配伍，可宣通鼻窍，疏风清热，对过敏性鼻炎引起的鼻塞、打喷嚏都有效果。

### 上星穴



【精准定位】：位于人体的头部，当前发际正中直上 1 寸。

【简易取穴】：家长在取穴时，可先找到孩子的发际线，从发际线中间向头顶方向量取 1 寸（拇指的一横指），即是此穴。

【按摩方法】：家长一手扶住孩子的头部，用另一手拇指指端按住孩子的上星穴，稍用力点按，每次 1~2 分钟。

【功效原理】：上星穴是督脉的穴位，头为诸阳之会，点按此穴可通阳通鼻窍，同时可升清降浊，缓解流鼻涕的症状。

## 过敏性结膜炎

■ 典型症状: 奇痒难忍、结膜充血、水肿, 有黏液性分泌物, 眼睑皮肤红肿等。

过敏性结膜炎是小儿眼病中很常见的一种眼表疾病, 它是结膜对外界过敏原的刺激而发生的过敏性炎性反应, 而且随着环境的变化, 发病率还在逐渐上升。为什么小孩的结膜这么容易受到刺激而发炎呢? 大家知道, 结膜就是覆盖在巩膜(白眼仁)表面的一层坚韧的薄膜, 具有一定的防御能力, 可以帮助人防止异物和感染对眼球的损害。但儿童眼部组织器官还没有发育成熟, 结膜组织的通透性极强, 眼表屏障功能较成人弱, 自然也就成为了过敏性结膜炎的多发人群, 尤其是在有过敏体质的儿童中更是常见到。

比如我接诊过的一个叫涛涛的孩子, 每次遇到起风或天气阴冷的时候, 眼睛就发痒, 总要不停地眨眼、揉眼睛, 后来眼睛又红又肿, 妈妈还以为涛涛是患了“红眼病”, 就给他滴了眼药水, 可没什么作用, 眼看着症状越来越严重, 妈妈赶紧带他来医院检查。结果一检查发现涛涛眼睛结膜上面有许多大大小小的红色突起, 这就很明显了, 根本不是“红眼病”, 而是过敏性结膜炎。

所以, 如果家长们发现孩子突然很爱眨眼、揉眼睛, 千万不要大意, 不要以为孩子只是眼睛不适, 很有可能是患上了过敏性结膜炎。如果延误治疗, 很可能会发展为慢性结膜炎, 并对视力造成不可逆转的损伤。



- 当孩子不停眨眼、揉眼时, 很可能就是患了过敏性结膜炎

**早知道：**随着年龄的增长，儿童过敏性结膜炎可能会逐渐减弱，但也可能持续一生，同时还会造成鼻塞和哮喘，但某些人只有眼部症状，需要及时就医，明确诊断。

## 不可不知的过敏原

儿童过敏性结膜炎有的呈季节性，有的一年四季都会发生，但不管是哪一类，都离不开过敏原的刺激，那都有哪些过敏原会引起眼结膜发炎呢？我们一起来看看。

### 易进入眼睛的过敏原

发生过敏性结膜炎是因为有过敏原进入了眼睛，刺激了眼结膜造成的，所以，那些能够通过空气传播的物质，如花粉、灰尘、尘螨、真菌、动物毛发及分泌物等，都很容易进入眼睛成为过敏原，这些也都是家居环境中最常见的，所以，家长一定要做好家居卫生，同时在花粉多的季节，要注意给孩子的眼睛做好防护。

### 常与眼部接近的过敏原

比如香水、化妆品、滴眼药物、隐形眼镜及其护理液等，这些过敏原都容易与眼部直接接触而引起过敏。我一个朋友的孩子，小小年纪就近视眼了，为了好看家长给配了隐形眼镜，结果导致眼睛总是红、肿、痒，到医院一查，是过敏性结膜炎，就是隐形眼镜引起的。所以，要避免过敏性结膜炎，家长一定要避免让孩子接触这些容易刺激眼结膜的东西。

### 季节、天气因素

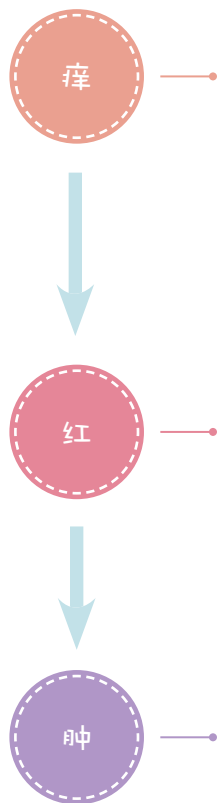
大多数过敏性结膜炎患儿在过敏季节中都会有过敏症状出现，据临床统计，以每年的5月、6月、9月为过敏的高发季节，那些常年性过敏性结膜炎患儿在这几个月里症状往往更为严重，而在2月、3月、4月为相对低发季节，过敏症状也相对较轻。像前面我提到的那个叫涛涛的孩子，他就属于这种季节性的过敏性结膜炎，这就要求家长在高发季节尽量让孩子减少外出，在外出时要给孩子做好眼部的防护，如戴上防护镜、口罩等。

### 其他因素

如精神压力、感染、冷刺激均可诱发儿童过敏性结膜炎的发生或使症状加重。

## 过敏症状早知道

过敏性结膜炎与其他眼表疾病相似，都有眼睛发痒、流泪、异物感、灼热感、分泌物等症状，所以，常常容易造成误诊。像前面案例中涛涛的妈妈，开始就以为孩子是得了“红眼病”，自行用药，结果没什么效果，还延误了治疗。那么，怎么辨别孩子的眼病到底是不是过敏性结膜炎呢？大家只要抓住三点就可以了，即痒、红、肿。



眼睛奇痒，这是过敏性结膜炎最显著的特点，这种痒感跟一般的结膜炎不同，非常非常痒，痒到令人难以忍受，正因为过敏性结膜炎的这个典型症状，所以中医称其为“目痒症”，又名“痒若虫行症”，就是说痒的那种感觉就好像有小虫子从眼睛上爬过去一样，而且从眼皮到眼角都非常痒，患儿常常会忍不住用手不断地去揉眼睛，可是往往越揉越痒，最后把眼睛揉得又红又肿。

眼红，也就是结膜充血，但这种眼红与“红眼病”的鲜红色充血不同，它呈现一种污秽的暗红色。检查时会发现，患儿上睑结膜有铺路石样的乳头，或者角巩膜缘有一圈堤坝状胶样隆起。

眼球、眼皮都会肿，主要是因为眼睛受到过敏原刺激后，会从血管内释放出大量的组胺，组胺有扩张血管的作用，而患儿因为痒用手不停揉眼，更会加重血管扩张，使眼睛越揉越肿。

除了这三个主要特点，过敏性结膜炎患儿还会伴有鼻腔过敏症状，如鼻部痒、流涕、打喷嚏，或者湿疹、皮肤瘙痒等其他过敏症状，而且这种过敏性结膜炎常在过敏的季节里时好时坏，反复发作。

## 儿科医生的常见治疗方案

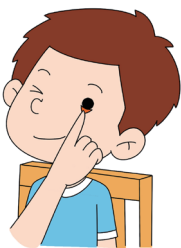
患了过敏性结膜炎，首先要确定过敏原，让孩子避开过敏原，这是最重要的。对于能准确地、完全地找出过敏原的患儿，即使不用药物，症状也可很快缓解。但是，由于过敏原的多样性和复杂性，大多数过敏性结膜炎的患儿很难准确地查出过敏原，可是眼睛又不能一直闭着不睁开，于是就造成了病情反复发作，这时候就需要进一步进行药物治疗了。

### 规律用药可有效缓解过敏性结膜炎的症状

孩子患了结膜炎，家长的第一反应往往是去药店买消炎的眼药水给孩子滴，出发点是对的，但是，买的药往往没什么作用。为什么呢？因为家长们买的大多是抗生素类眼药水，这类药水对感染性结膜炎有用，但对过敏性结膜炎是不起作用的。过敏性结膜炎要用抗过敏的眼药水才会有效。

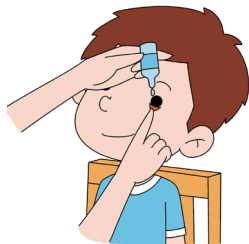
#### 轻症可用色甘酸钠滴眼液滴眼

色甘酸钠滴眼液是肥大细胞稳定剂，主要作用是稳定肥大细胞的细胞膜，减少组胺等引起过敏的因子释放，虽然起效慢，但有缓解症状和预防过敏的作用。



#### 使用方法：

1. 患儿微微仰头，家长用手指轻轻按压患儿下眼睑，露出里面红色的睑结膜。



2. 眼水瓶距离眼睛2~3厘米，挤一滴眼药水，滴在患儿睑结膜的表面。



3. 然后让孩子闭上眼睛，微微转动一下眼球，使药液涂满整个结膜。

用量：一次1滴，一天4次。

色甘酸钠滴眼液必须按照正确的方法有规律地坚持用药，不能孩子眼睛痒的时候就多滴几次，不痒的时候就不滴，这样对有效控制过敏性结膜炎的症状是非常不利的，一旦停药，患儿的症状有可能再次复发。



### 严重者可短期使用激素

有些病情比较严重的患儿，单用这个滴眼液也不能有效缓解症状，这种情况下可使用糖皮质激素眼药水。但家长要注意，激素药都有副作用，所以不能长期用，而且一定要咨询医生，在医生的指导下短期使用。

### 出现并发症怎么用药

如果并发眼部细菌感染时，可局部用抗生素治疗。

如果眼睑及周围皮肤出现皮疹、红肿及渗液，可用3%硼酸液湿敷，每日2~3次。

如果并发打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎，或者皮肤瘙痒等过敏性皮炎，可在滴眼药水的同时，口服抗过敏药。但是，要提醒家长们，不管用哪种药都要谨遵医嘱，规律使用。

## 中药验方蝉菊散也能治疗过敏性结膜炎

前面讲的都是治疗过敏性结膜炎的西药，主要起到缓解症状的作用，并不能从根本上治愈过敏性结膜炎。那么，中医有没有什么好办法能有效治疗这个病呢？在宋代医书《小儿痘疹方论》中有这样一个验方——蝉菊散。

这个方子就两味药：蝉蜕和菊花。菊花大家都知道，有白菊花、黄菊花、野菊花等很多种，用来泡茶喝可以清热明目；蝉蜕可能有人不知道，就是蝉（也叫知了）蜕了的壳，它是一味很好的中药材，有祛风清热、退翳明目、透疹止痒等功效。家长用这两味药搭配起来给孩子煎水或泡水喝，就能有效治疗过敏性结膜炎。

为什么呢？因为在中医看来，过敏性结膜炎就是人体感受了风热之邪导致的，小儿阳气旺盛，更容易外感风热，所以，用菊花和蝉蜕可以起到清热、祛风、明目的作用。当风热消散，病情自然会有缓解和改善。

### 蝉菊散

组方：蝉蜕、白菊花各3克。

做法：将蝉蜕洗净、去土，与白菊花一起放入砂锅中，加适量水，煎5分钟即可。也可以直接将蝉蜕和菊花放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷5分钟即可。

用法：每日1剂，代茶饮。如果孩子不想喝，可调入少量蜂蜜。

功效：祛风清热，缓解过敏性结膜炎症状，高发季节饮用还可起到预防作用。



## 中药冷敷能缓解患儿眼部奇痒、红肿等症状

一般情况下，坚持规律滴眼药水对缓解过敏性结膜炎的症状很有效，但是，也有患儿家长反应，滴完药水一两个小时内眼睛不痒了，但时间再长点儿就又痒了，可还没到下次滴药的时间，这时候怎么办呢？有没有什么办法来缓解眼痒呢？对这种情况，我通常建议用冷敷的办法。

### 冷敷眼部可有效止痒

为什么是冷敷呢？从西医角度来说，冷敷可以收缩血管，减少组胺的释放，眼睛就没那么痒了，还能起到消肿的作用。从中医角度来说，冷敷的办法也是遵循了中医“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，中医认为，过敏性结膜炎是孩子感受了风热之邪导致的，既然身体有热，那就应该用寒来制约。用冷敷的办法，可以降低机体的敏感度，在一定程度上能够起到缓解眼痒的作用。

### 用中药煎液冷敷或洗眼，止痒效果更好

冷敷最简单的方法是用毛巾浸透凉水，拧干后外敷眼部，当然也可以用冰块来冷敷。这里我给大家推荐一个中药方，用中药煎液冷敷，止痒的效果更好。

配方：黄芩、黄柏、防风、苦参各 10 克。

方法：将上述药材加 1000 毫升水煎煮 8 分钟，去渣取汁，晾凉，用干净的纱布蘸药液给患儿敷眼或洗眼即可。

用法：每天洗眼 2~3 次。

原理：黄芩、黄柏、苦参都是苦寒之品，具有清热燥湿、泻火解毒的功效，而且现代医学研究还表明，苦参中含有苦参碱，可调节免疫力，具有抗过敏的作用；防风则有祛风解表的作用。用这个中药方敷眼、洗眼，就能清热祛风，有效缓解患儿眼睛奇痒的症状。

为了用药方便，可以一次多加点水，煮一盆药液，每次倒出一小碗给患儿洗眼，剩下的可放入冰箱冷藏。



■ 儿科医生提醒您：中药洗液和西药眼药水不能同时用药，以免使药效相互影响，所以，最好间隔 30 分钟。





## 儿科妈妈教你居家应对之策

药物抗过敏治疗大多只能控制和缓解过敏症状，很难彻底治愈过敏性结膜炎。尤其导致过敏性结膜炎的过敏原有时候查不出来，或者是即使知道过敏原也很难避免，这就要求家长在平时多费心，注意患儿的日常护理和调养，来帮助预防、控制和缓解病情。

### ■ 过敏性结膜炎患儿的居家护理要点 |

居家护理时，家长们需要抓住以下几个重点。

#### 杜绝或减少孩子接触过敏原的机会

只要孩子不接触过敏原，不用吃药，孩子的过敏反应就会自愈。所以，在鲜花盛开的季节尽量少带孩子出门，如果必须出门，也要带上护目镜、口罩，不要去人多聚集的地方，以减少过敏原进入眼睛。另外，注意不要让孩子接触妈妈的香水、化妆品，也不要给孩子配隐形眼镜。

#### 改善家居环境，减少过敏原

家里的尘螨、真菌都是常见的过敏原，所以，家长要把居家环境中的过敏原消除掉，最好能使用空气净化器、吸尘器等来改善家里的空气质量，注意室内除湿，保持湿度在 50% 以下，可以使过敏原的影响减轻。另外，定期将窗帘、被单、枕套等布艺制品清洗干净，最好在阳光下暴晒，可以减少过敏原附着。

#### 注意调整饮食

过敏性结膜炎患儿的饮食最好是以清淡为主，海鲜、辛辣刺激性食物、温补的食物都需忌食。

#### 坚持锻炼，增强体质

体质较弱或过敏性体质的孩子都容易感染过敏原而发病，所以，家长要注意改善孩子的体质，帮助孩子养成有规律的生活习惯，坚持锻炼。体质增强了，就可以抵抗过敏原的侵袭，减少、减缓过敏的发作。

## 过敏性鼻炎患儿总用手揉眼睛怎么办

过敏性结膜炎会导致眼睛非常痒，大人都难以忍受，更别说小孩子了，所以，患儿总是忍不住用手揉眼睛。这时家长要特别注意了，经常用力揉眼可能会导致角膜损伤、结膜出血、感染性结膜炎，甚至会造成不可逆转的视力损伤，所以，家长一定要密切监督患儿不要用力揉眼。

另外，为避免感染，要给孩子勤洗手，教给孩子正确的洗手方法。如果孩子感觉很痒，家长可用前面讲过的方法给孩子冷敷，对止痒很有效果。

右图为正确洗手 6 步法。

洗掌心：掌心相对，手指并拢，相互搓擦。



手心对手背：双手交叉相叠，左右手交换各搓洗 5 下。



洗指缝：掌心相对，沿指缝相互搓擦。



洗手指关节：双手手指相扣，指尖放于手心，相互搓洗。



洗拇指：一只手握住另一只手的拇指旋转搓洗，交换进行。



洗指尖：将五个手指尖并拢，在另一手掌心旋转搓洗，交互进行。



## 按按穴位也能清热止痒缓解症状

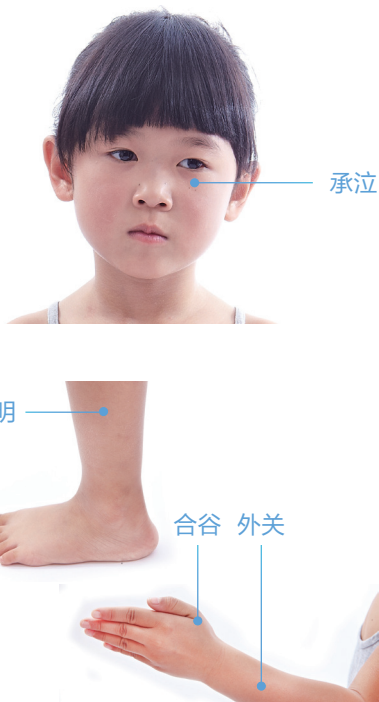
除了坚持用药、做好日常护理之外，家长还可以给孩子按按穴位，也能起到清热、止痒、明目的作用。

【对症选穴】：承泣穴、光明穴、外关穴、合谷穴。

【按摩方法】：家长用两手拇指分别按住孩子两侧的承泣穴，轻轻地持续往眼眶方向推压 1 分钟；用拇指指端分别按揉光明穴、外关穴、合谷穴，每穴 1~2 分钟。

### 保健原理

承泣穴、光明穴都是治疗眼部疾病的重要穴道，经常按摩，可缓解眼部模糊的症状；外关穴可清热消肿，搭配疏风清热的合谷穴，能有效缓解过敏性结膜炎的红肿、瘙痒症状。



## 过敏性咳嗽

■ 典型症状: 咳嗽呈季节性加重、反复发作、以干咳为主、运动后咳嗽会加重。

在门诊中，每天都能碰到一些因咳嗽来就诊的孩子，如我接诊过一个4岁的小男孩，家长说孩子咳嗽已经一个多月了，医院也来了三次，每次都是被诊断感冒或气管炎，一直在吃感冒药、抗生素和止咳药，甚至输液治疗，但却没什么效果。后来又拍了胸片，验了血，都没出现异常，但咳嗽总是不好。我详细问了孩子咳嗽的发病过程，家长说孩子一上床就咳嗽，夜里、早上起床还咳嗽，一阵一阵地，但咳嗽得很剧烈。我一下就明白了，跟家长说这孩子的咳嗽是过敏引起的。我按过敏去治，孩子的症状很快就得到缓解了。

小儿过敏性咳嗽，又叫咳嗽变异性哮喘，在学龄前儿童中发病率很高，尤其到了换季的时候，发病率会更高。40%的过敏性咳嗽患儿常会合并打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎症状，以至于很多家长认为孩子是感冒导致的咳嗽，要么不太在意，要么用错了药，让孩子的病情越来越严重，甚至发展为哮喘。

所以，如果孩子出现反复咳嗽，持续一个月以上，使用消炎药几乎无效，家长就要考虑过敏了。小儿过敏性咳嗽如果不及时治疗，很容易引发支气管哮喘，可以说，过敏性咳嗽是支气管哮喘的早期过敏阶段，那些“只咳不喘”的患儿更容易被家长忽视而导致病情加重。

因此，及时检查过敏原，了解孩子咳嗽发作前的环境或进食的食物，尽量弄清每次引起咳嗽的真正原因，知道如何避免这些不良因素，这样才有利于过敏性咳嗽的控制。

**早知道：** 小儿过敏性咳嗽与遗传有关，如果父母双方有过敏的家族史，家长就要提高警惕，对某些过敏性物质、过敏的征象及早防范。

## 不可不知的过敏原

过敏性咳嗽除了遗传因素，主要是因为呼吸道黏膜受到过敏原的反复刺激造成的，这些过敏原大多是可以预防的，家长们都应该了解。



## 气候因素

冷空气、热空气、空气湿度的变化、温度太高或太低、气压的高低、大风天气等都可能会诱发过敏性咳嗽的发作，尤其是气道敏感或哮喘的初愈患儿更容易发生。这种情况如果带孩子外出，最好戴上口罩，避免这些气候因素直接、强硬地刺激呼吸道。

## 运动过度和换气过度

运动诱发过敏性咳嗽的例子在临床上很常见，如有些孩子在外面跑着玩儿或做些剧烈运动，就会咳个不停，甚至出现喘息症状。另外，有的孩子大笑、大哭大闹时换气过度，也容易诱发过敏性咳嗽。针对这种情况，家长就要注意不能让孩子过度运动，并尽量避免让孩子情绪过于激动。



## 吸入性过敏原

如果孩子吸入花粉、杨絮、尘螨、真菌、动物毛及皮屑、炒菜的油烟、甲醛等这类过敏原，就很容易诱发过敏性咳嗽。比如，妈妈给孩子新买了羽绒服，如果孩子咳嗽突然加重，又找不到其他可能的诱发因素，而恰巧孩子穿了新衣服，那就可能是吸入羽绒服中的羽毛导致的。所以，家长一定要做好家里的清洁卫生，不要给孩子买毛绒玩具或有味道的玩具，出门时也要戴上口罩，不要吸烟，尽量减少炒菜时的油烟等。

## 过敏症状早知道

过敏性咳嗽在学龄前儿童中发生率高，很容易被误诊，所以，这里就给大家讲一下怎么辨别孩子是不是过敏性咳嗽。

过敏性咳嗽有以下 4 个典型特点：



家长们只要把握好以上 4 点，就能及早判断出孩子是不是过敏了。有些过敏性咳嗽的患儿在睡觉时特别爱出汗，不老实，还不喜欢平躺着睡，而是喜欢卷曲着睡，这也是由于阵发性的咳嗽导致的。

**早知道：**如果孩子一上床或进入某种环境就咳嗽，如在家不咳嗽，一到幼儿园就不停地咳嗽，这种情况也应该考虑与过敏有关。如果孩子经常出现不伴发热的“感冒”症状，如打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、咽痒等，尤其在婴幼儿期有湿疹、食物过敏等个人过敏史者，更应该注意有无过敏性咳嗽的存在。

## 儿科医生的常见治疗方案

同其他过敏性疾病一样，对过敏性咳嗽的治疗首先是要找到过敏原，然后避开过敏原，就能使病情得到有效控制。当然，在临床上，医生也会使用一些抗过敏药，如过敏性咳嗽急性发作时，使用支气管扩张剂可以快速缓解症状，在缓解期则最好采用一些中医方法来帮助恢复病情及稳定治疗效果。

### 过敏性咳嗽，用麦冬、乌梅、梨煮汤喝就能缓解干咳症状

处于过敏性咳嗽缓解期的患儿，虽然症状没有急性发作时那么严重，但还是咳个不停，而且是干咳，嗓子干痒，常常是越痒越咳，越咳越痒、越干，非常痛苦。所以，在门诊的时候，很多家长就问我，除了那些抗过敏的西药，有没有什么好的中药方子来缓解一下干咳的症状？这时候，我通常建议家长用乌梅、麦冬、梨给孩子煮汤喝。



#### 麦冬乌梅梨汤

配方：麦冬 15 克，  
乌梅 6 枚，梨 1 个。

做法：麦冬、梨分别洗净，切碎，和乌梅一同放入砂锅中，加入适量水，中火煎煮 15 分钟，滤渣取汁即可。

用法：每日 2 次，  
当日吃完。

中医认为，麦冬味甘、微苦，性微寒，具有养阴润肺、生津止渴的作用；乌梅味酸，酸能收敛，敛肺气，酸还能生津，起到止渴平喘的作用，而且现代药理研究，乌梅还有抗过敏的作用；梨味甘微酸、性凉，入肺、胃经，具有生津、润燥、清热、化痰的作用。用这三者熬出来的汤，酸甜可口，化阴力强，又很开胃，特别适合孩子喝。如果孩子喜欢甜的，还可以加两块冰糖，对缓解过敏性咳嗽的症状有很好的效果。即使是在平时过敏性咳嗽没发作时，也可以当做保健汤来给孩子喝，可以起到很好的滋阴润肺的作用。

**儿科妈妈提醒你：** 麦冬的用量不宜过大，因为它虽然生津，但有滋腻的特性，量大时会有碍脾胃，影响孩子的消化功能。

## 缓解过敏性咳嗽的其他中医方法

治疗过敏性咳嗽，在急性期用西药进行控制，缓解期用中西医配合治疗，效果更明显。中医的治疗方法除了刚才的茶饮方，我再教给家长们两个外用疗法：穴位贴敷法和穴位按摩法。

### 穴位贴敷法

取白芥子、细辛、麻黄、杏仁、桃仁各适量，研末，用生姜汁调匀后，睡前敷于孩子的肺俞穴上，外用纱布覆盖，胶布固定，第二天早晨起床后取下即可。



### 穴位按摩法

#### 对症选穴：

【风府穴】在后发际正中直上1寸处。取穴时，可先找到孩子的后发际线正中间，然后用拇指从发际边缘向上量取1横指，横指上面的凹陷处即是此穴。

【风池穴】与风府穴位于同一水平线上，从风府穴向旁边量取2横指即是，左右各一穴。

**具体操作：**家长一手扶住孩子的额头，用另一手的拇指按揉孩子的风府穴，每次2~3分钟，然后再用拇指、食指捏住孩子两侧的风池穴，拿捏5次，力度以孩子能忍受为宜。

**止咳原理：**风府穴具有散风熄风、通关开窍、养血健脑的作用，搭配疏风解表的风池穴，对因风邪所致的过敏性咳嗽有很好的缓解作用。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

过敏性咳嗽的治疗和调理不是一朝一夕的事，家长们一定要坚持治疗，严格遵医嘱服药，同时做好家庭护理，尽量让孩子避开过敏原，可以大大减少小儿过敏性咳嗽的复发，缩短病程，对早日康复大有帮助。

### 家庭护理的注意事项

孩子易过敏性的体质和环境因素都是诱发过敏性咳嗽的原因。虽然家长无法完全让孩子避开过敏原，但是可以采取预防措施降低孩子患病的风险。

1. 居家环境要经常清洁，这些我们在前面的章节中都详细讲过，这里就不再重复了。

2. 注意室内的通风，保持合适的温度、湿度，如果冬季室内比较干燥，可在室内放置一盆清水，增加室内湿度。

3. 在季节交替、气温骤变时，家长应尽量为孩子做好防寒保暖，及时为孩子增减衣物，避免孩子着凉、感冒。

4. 白天多给孩子喝温开水，夜晚睡前也可适当用热毛巾为孩子敷背；患儿睡觉时爱出汗，出汗后家长应及时为孩子更换内衣，以免着凉。

5. 家长要注意消除孩子的紧张情绪，特别是孩子剧烈咳嗽时安慰他不要哭泣，转移孩子的注意力。

6. 生活有规律，避免孩子过度劳累，不去或少去公共场所。

**早知道：**现代很多家庭都使用加湿器，其喷出的水雾中含有的细小颗粒也会诱发小儿过敏性咳嗽。所以，一定要注意加湿器的选择、水质的选择及加湿器的清洁。不恰当地使用加湿器有害无益。



- 孩子患过敏性咳嗽，居家护理时可适当多让孩子喝白开水。



## 过敏性鼻炎患儿喜欢运动怎么办

前面讲了，过敏性鼻炎容易在运动后加重，所以要求孩子要适当运动。可是小孩子都喜欢玩耍，跑着玩儿，但是他们自控力又很低，玩起来就什么都忘了，这时候怎么办呢？这就需要家长去监督了。尤其以下几点一定要注意。

1. 如果发现孩子运动过量，就应立即制止。
2. 随时带着毛巾，观察孩子有没有出汗，出汗了就要立即给孩子擦干背部，以免着凉，引发感冒。
3. 在干冷的环境下，应减少或禁止孩子参加剧烈的体育活动，更不能参加竞争性的比赛。

此外，家长可以陪孩子做一些缓和的运动，如散步、瑜伽、太极拳等，长期坚持，这些运动都能起到增强体质的作用，运动量又不大，是比较适合过敏性鼻炎患儿的运动方式。

## 过敏性鼻炎患儿夜间咳嗽剧烈时怎么办

过敏性鼻炎患儿常常在晚上睡觉时出现阵发性的咳嗽，有时咳嗽地还很剧烈，甚至会呕吐，这时家长应将患儿的头偏向一侧，以防止剧烈咳嗽后的呕吐物堵塞气管，引起窒息。同时要及时将呕吐物清理干净，以免影响孩子的睡眠。

**儿科妈妈提醒你：**过敏性鼻炎容易反复发作，所以家长应学会一些快速解救的办法，如学会使用吸入的药物、学会判断孩子病情的轻重程度、了解孩子的过敏因素、尽量避免再次接触等等。

## 过敏性鼻炎患儿在饮食上要注意什么

虽然饮食诱发过敏性鼻炎的情况比较少见，但家长在患儿的饮食上还需要多加注意，一般做到以下几点就可以了。

- ◎饮食以清淡为主，多喝水。
- ◎不吃含有亚硝酸盐类等添加剂的食品，少吃或不吃经色素处理过的食物和冷饮，避免吃有可能引起过敏的食物，如海鲜、坚果等。
- ◎适当进食一些养阴生津之品，如梨、百合、蜂蜜、银耳、白萝卜等及新鲜蔬果。

中医认为，过敏性鼻炎的患儿通常都会有肺气虚、脾胃虚弱的生理特点，因此，家长们要注意给孩子调理身体，多吃些能养阴润肺、调补脾胃的食疗药膳，对缓解过敏性鼻炎的症状，减少发作都有帮助。下面就给大家推荐两款食疗方。

## 麦冬杏仁蒸雪梨

原料：麦冬 4 粒，杏仁 6 粒，雪梨 1 个。

做法：

1. 将雪梨的果冠（有柄的一端）切掉，用小勺子挖出梨核。
2. 将麦冬、杏仁放入梨腹内，盖上果冠，用牙签固定好，放入碗中。
3. 放入蒸锅，大火上汽后蒸制 30 分钟即可。

原理：麦冬含有麦冬多糖，具有清热润肺、止咳滋阴的作用；杏仁可润肺止咳，雪梨能清热生津。家长经常做给患儿吃，对过敏性咳嗽引起的干咳有很好的缓解作用。

注意：如果孩子对杏仁过敏，则不宜食用。



## 芡实核桃大枣粥

原料：芡实 100 克，核桃仁 20 克，大枣 20 枚。

做法：

1. 将芡实、核桃仁分别打碎，备用；大枣用清水泡开，去核。
2. 将备好的材料一起放入锅中，加水 500 毫升，大火煮沸后，转小火煮至芡实熟烂即可。

用法：每日早晚趁热食用。

原理：芡实补中益气，固肾补脾；核桃甘温，可补气养血，润燥化痰；大枣润心肺，补五脏，抗过敏。三者搭配煮粥喝，可补脾、肺、肾三脏之虚，减少过敏性咳嗽的反复发作。

注意：如果孩子对核桃过敏，则不宜食用。

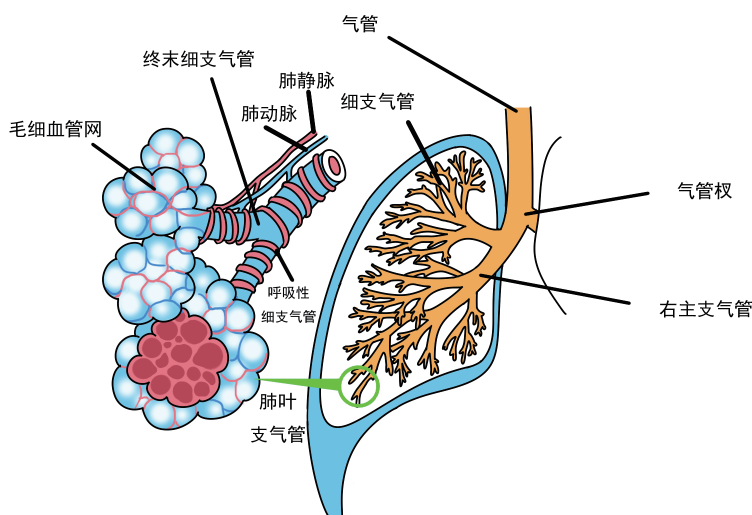
# 支气管哮喘

■ 典型症状：喘息不能平卧、胸闷、喉中哮鸣有声、呼吸急促。

支气管哮喘，简称哮喘，是一种与遗传有关的慢性气管发炎，同时也是一种比较顽固的疾病，治疗不当或治疗不及时就会反复发作，迁延不愈，伴随患者一生。

哮喘多在婴幼儿时期就会发病，而且近年来，儿童哮喘的发病率还在逐年上升。为什么儿童容易得支气管哮喘呢？从中医角度来讲，小儿脏腑娇嫩，脾、肺、肾不足，抵抗力差，容易受外邪侵袭而诱发哮喘；从西医角度来说，则是因为儿童的身体尚未发育成熟，上呼吸道的管腔较细，清除外邪的功能比成人差，而且体内的免疫球蛋白 A（IgA）含量低（一般到 12 岁左右才能达到正常成人的含量），有过敏体质家族史的婴儿 IgA 就更少了，当遇到过敏原刺激时，呼吸道抵抗力差，就容易感染而诱发哮喘。

比如我接诊过的一个 6 岁的孩子，以前都没事儿，自从搬进刚装修好的新家，就开始咳嗽，还总感觉到憋气，父母带他到医院去了很多次，吃了很多消炎药、止咳药、中药，都不见效。最后一位门诊医生建议他们去看哮喘科，经过检查，孩子确实是患了哮喘。所以，家长在日常生活中，一定要多留心，当孩子出现反复咳嗽、喘息等症状，怎么都治不好时，一定要考虑孩子是不是患了哮喘，千万不要小看了这些症状，不及时治疗，病情加重可能会危及孩子的生命。



小儿器官发育不成熟，且支气管重重分支，表面积极大，与过敏原接触的机会很多，加之肺血管极为丰富，因此血液中产生的抗体很容易到达肺部，并与相应的抗原发生反应而发生哮喘。

## 不可不知的过敏原

小儿是否会得哮喘，有两个因素制约，一是遗传和过敏史，二是受环境的影响。前者是很难改变的，所以，我们只能尽力改善后者来预防小儿哮喘的发作。那环境中都有哪些因素会引发小儿哮喘呢？

### 吸人性过敏原

这类过敏原是导致哮喘的最常见、最主要的过敏原，如尘螨、动物毛屑、花粉、真菌、粉尘、刺激性气味等，它们通过呼吸进入孩子体内引发哮喘。所以，家长一定要做好家居卫生，最好使用空气净化器来改善室内空气质量；出门时，也要让孩子戴上口罩，做好防护措施。

### 食物过敏

食物过敏引发哮喘以婴儿期为常见，而且食物过敏出现得越早，持续的时间越长的婴幼儿，以后发生哮喘的概率越大。几乎所有食物都有引发哮喘的可能，这就需要家长在生活中仔细观察，来找出引起过敏的食物，并严格控制孩子不再食入过敏食物，这是预防哮喘发生或加重的有效措施。

**早知道：**孩子长至 4~5 岁后，随着肠道功能的逐渐完善，许多对食物过敏的哮喘患儿的病情也可以逐渐好转。

### 气候因素

每年一到春秋两季，门诊中哮喘患儿的比例就会增多，这是因为小孩子对气候变化很敏感，如气温突然变冷或气压降低，就可能会刺激呼吸道而诱发哮喘。所以，家长一定要注意给孩子保暖，尽可能地避免气候因素对患儿的影响。

### 运动过度

临床数据表明，有 70%~80% 的哮喘患儿在剧烈运动后会发生哮喘，这种哮喘也叫运动性哮喘。所以，家长一定要给孩子制定一个符合孩子情况的运动计划，关于这方面的内容我会在后面的小节中详细讲解。

### 呼吸道感染

当孩子患了感冒、支气管炎、肺炎等疾病时，一般 1~2 周就好了，可如果治疗不及时或反复感染这些疾病，就可能会引发哮喘。所以，家长在平时护理时，一定要注意预防孩子感冒。


## 药物因素

几乎所有药物都可能引发哮喘，包括各种抗生素、维生素、退热药、阿司匹林、保健品、注射药、中药、外用药、麻醉药等。所以，家长给哮喘患儿服药一定要谨遵医嘱。

## 情绪因素

情绪对哮喘有重要的促发作用，如大哭、大笑、激怒、恐惧等情绪后常可引发哮喘。哮喘一旦发作后，患儿本身又会出现焦虑、抑郁、沮丧的情绪，这样一来又会促使哮喘发作更为频繁，由此形成恶性循环。因此，家长一定要注意创造良好的家庭环境，避免给患儿造成不必要的精神刺激和负担，对出现心理问题的哮喘患儿应及时进行心理疏导和治疗。

### 容易诱发小儿支气管哮喘的过敏原

- 
- 孩子吸入动物毛发、花粉、尘螨等
  - 孩子食入蛋类、奶类或海鲜类等富含蛋白质的食物
  - 气候转换、温差悬殊或闷热潮湿的季节
  - 孩子剧烈运动
  - 孩子患感冒、气管炎、肺炎等呼吸道疾病
  - 孩子服用或注射抗生素、退热药等药物
  - 孩子精神紧张、恐惧、焦虑等不良情绪



## 过敏症状早知道

前面讲了，过敏性鼻炎、过敏性咳嗽等如果治疗不及时，很容易发展为支气管哮喘。所以，对大多数得了哮喘的孩子来说，在发作前都会有一系列的先兆症状，然后才会出现典型的哮喘症状，进入缓解期还会有不同的症状。我通过下面的流程图给大家详细讲一下，以便家长能早些发现并采取有效措施。



## 儿科医生的常见治疗方案

俗话说：内不治喘，外不治癰。这意味着哮喘是比较难治的病症。它不发作的时候，没有什么症状，患儿和正常孩子一样，很容易让家长掉以轻心。可就在你不把它当回事儿的时候，一点点风吹草动又会让它爆发，让人招架不住。所以，对哮喘的治疗，除了避开过敏原，还需要用中西医结合的方法来标本兼治，如在哮喘急性发作期要及时吸入激素来快速缓解症状；缓解期也要坚持药用，并采用中医的方法来培土生金，调理脾胃，使哮喘得到长期、完全控制，达到临床治愈的目的。下面就主要给大家介绍一下中医治疗哮喘的方法。

### 哮喘缓解期，坚持服药加三伏贴标本兼治可防复发

在门诊的时候，经常有家长问我，孩子的哮喘症状减轻了，是不是就可以停止用药了？不可以，因为哮喘是一种气道慢性炎症性疾病，需要系统的、长期的治疗。有的家长觉得孩子平时不发作的时候没什么症状，就不给孩子用药了，这是非常错误的。因为这种不规范的治疗起不到长期稳定病情的效果，这正是孩子哮喘反复发作的一个重要原因。

**早知道：**哮喘每发作一次，就会对肺功能造成一次损伤，长此以往，肺功能的损害就不可逆转了，最终发展为成人哮喘，成为终身疾病，伴随孩子一生。

#### 缓解期要坚持用药，标本兼治

在哮喘的缓解期、恢复期都要遵医嘱坚持用药，一旦发现患儿有哮喘发作的先兆，如气促、胸闷等，应立即使用应急药物控制哮喘发作。此外，中医对哮喘也有独特的治疗方法，主张“急则治其标，缓则治其本”，“若已发则散邪为主，未发则补脾为主”。也就是说，发作期治肺，通过宣肺、祛邪、化痰等方法来缓解咳嗽、喘鸣等症状；缓解期则采取调理脾胃的办法，扶正培本，培土生金，养护精气，以此来增强患儿抵抗外邪的能力，力求减少哮喘发作。对小儿哮喘患者来说，脾肺两虚是主要的内在因素，所以，中医标本兼治、肺脾同治的治疗方法无疑更能从根本上稳定病情，控制小儿哮喘的发作。这里给大家介绍一个中医治哮喘的方法——三伏贴。

## 三伏贴治哮喘，冬病夏治防复发

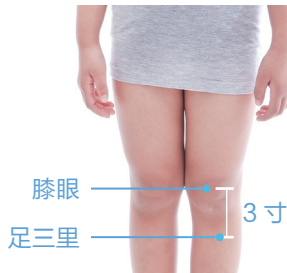
三伏贴是一种膏药，在三伏期间贴在一些特定部位，可以治疗预防很多冬季病情加重的疾病，哮喘就是其中之一。哮喘是典型的“冬病”，中医将哮喘俗称为“寒痹症”，认为哮喘患者往往体质虚寒，中医叫阳气不足，使肺、脾、肾三脏受损虚弱，导致哮喘的发生。而夏季阳气旺盛，人体内的经络相对通达，气血也比较充沛，这时再用三伏贴鼓舞体内的阳气，祛风祛寒，修复因虚寒受损的脏腑，提高身体的抗病能力，就可以防止哮喘复发。

### 选取穴位

【定喘穴】在背上部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸处，左右各一穴。取穴时，让孩子低头，顺着孩子的脖子往下摸到最突出的一块骨头，即第7颈椎棘突，在其下面的凹陷处向旁边量取半个拇指的宽度，即是此穴。

【肺俞穴】在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸，左右各一穴。取穴时，先找到第7颈椎，再向下数3个椎体即是第3胸椎棘突，在其下方的凹陷处向旁边量取约2横指，即为肺俞穴所在。

【足三里】位于孩子小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前缘约1横指（中指）处，左右各一穴。取穴时，可让孩子站立弯腰，将孩子同侧手的虎口围住髌骨的上外缘，其余4指向下，中指指尖处就是足三里穴。



### 操作方法

将三伏贴的保护纸撕掉，将中间的膏药对准穴位平整地贴好即可。贴敷2~3小时后揭下即可。

## 功效原理

定喘穴是止咳平喘的特效穴；肺俞穴是治疗肺脏疾病的要穴，可以宣肺、补肺，与定喘穴配伍在一起，可以宣肺、止咳、平喘；足三里是强壮脾胃的要穴，贴敷此穴可从根本上改善脾胃功能，提高抗病能力。

## 注意事项

1. 此方法适宜 2 岁以上的哮喘患儿使用。
2. 小儿贴敷不是说贴一次就能够马上见效，对于哮喘的孩子，最好连续贴敷 6 年，方可收到益肺健脾的功效，预防哮喘复发。

## 用拔罐疗法也可治疗哮喘

由于三伏贴只能夏季使用，有一定的限制，所以，我也经常用拔罐法来治疗小儿哮喘，选择一些具有宣肺定喘、清热解表作用的穴位来拔罐，不论是哮喘急性发作期，还是缓解期，临床的效果都很不错。

### 对症选穴

【大椎穴】位于人体的颈部下端，第 7 颈椎棘突下凹陷中。取穴时，可让孩子正坐低头，用手可摸到脖子后方最突出的一块骨头就是第 7 颈椎棘突，该处下方的空隙处就是大椎穴。

【大杼穴】在背部，第 1 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。取穴时，可先找第 7 颈椎棘突，再往下的一个凸起即是第 1 胸椎棘突，向两边量取 2 横指即是此穴，左右各一穴。

【风门穴】位于背部，在第 2 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（2 横指），左右各一穴。

【身柱穴】位于背部，在后正中线上，第 3 胸椎棘突下凹陷中。

【肺俞穴】位于背部，在第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（2 横指），左右各一穴。

【膈俞穴】位于背部，第 7 胸椎棘突下，正中线旁开 1.5 寸（2 横指）处，左右各一穴。

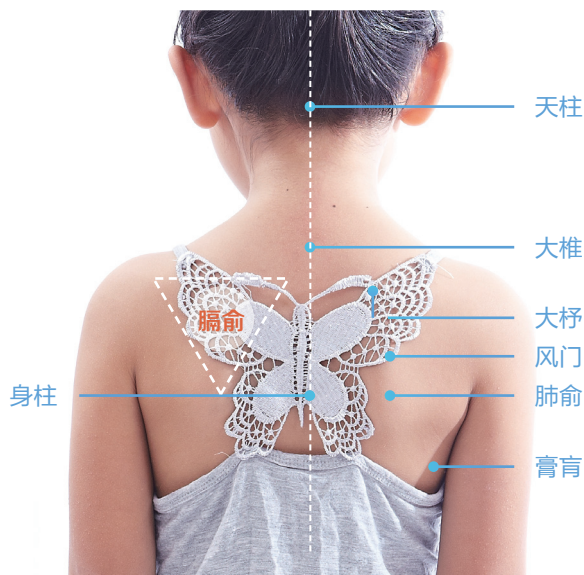
【膏肓穴】位于背部，在第 4 胸椎棘突下，旁开 3 寸处（4 横指），左右各一穴。

### 拔罐方法

用镊子夹起一个棉球，蘸上酒精，点燃，将点燃的棉球在火罐内迅速旋转一下再抽出，然后迅速将罐子罩在各穴上。

### 拔罐时间

根据患儿年龄大小、适应程度，留罐 5 ~ 20 分钟。每日或隔日 1 次，一般 3 ~ 7 次为 1 个疗程；也可以在哮喘急性期拔罐每日 1 次，缓解期隔日拔罐 1 次。



## 治疗支气管哮喘的其他中药方

在治疗支气管哮喘上，中医疗法能从根本上改变患儿体质，减轻症状，而且副作用小，容易被患儿接受。这里就给大家多介绍几种治疗支气管哮喘的中医方法，简单的大家可以在家操作，像拔罐等专业性较强的还是请专业医生操作比较好。

### 药枕法

取适量艾叶（根据孩子的个人情况而定），装在枕头里做成小药枕，让孩子枕着睡觉即可。

原理：艾叶中含有艾叶油，其中有疏解支气管痉挛的成分，孩子长期枕着艾叶枕睡觉，可起到止咳平喘的作用。

### 熏蒸法

取艾叶 50 克，放入小锅中（最好是窄口的），加水煮开，然后用艾叶水的蒸汽气熏蒸孩子的口鼻，每次 20 分钟即可。但要注意不要烫伤孩子。另外，熏蒸完的艾叶水不要倒掉，可放进加湿器中，使药效继续在室内散发。

### 敷脐法

取黄芪、防风、五味子各 10 克，一起研磨成细粉末，过筛，调匀，用姜汁调和成糊状，贴敷于肚脐及其周围，外用纱布覆盖，胶布固定即可。每 2 日换药 1 次。

原理：黄芪可益气固表，防风解表祛风止痉，五味子补肺益气，通过贴敷肚脐，可使药效更快地被吸收并发挥作用，尤其适宜脾肺气虚的哮喘患儿。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

哮喘是比较严重的一种过敏性疾病，所以如何护理好哮喘患儿是一门学问。家长护理得当，病情就恢复得快，比较稳定，不容易复发；如果护理不当，就会使病情加重，频繁复发。因此，家长需要掌握一些日常的护理方法，以及一些康复措施，如运动、饮食、按摩等，帮助患儿调理体质，减轻哮喘症状，减少发作次数。

### 哮喘患儿的家庭护理要点

#### 做好家居卫生，是防治哮喘的关键

对哮喘患儿来说，最重要的就是保持家居环境的清洁卫生，让孩子尽可能地避开过敏原，这些其实是老生常谈的话，我不止一次说过，这里重复一下，就是希望家长们不要在家居环境上掉以轻心。家长做得精心、细致些，孩子的哮喘就可能会少发作。

#### 帮助孩子养成规律的生活习惯

有规律的生活习惯对哮喘病情的调养和控制非常重要，如让孩子保证充足的睡眠（一般为10～12小时），白天最好午睡1～2小时；不偏食，不挑食；按时刷牙、漱口等。家长可以和孩子一起制订一个生活日程表，然后督促孩子执行。

#### 调整哮喘患儿的饮食也很重要

哮喘患儿的饮食务必要谨慎，最重要的一点就是要避免食用那些容易引起过敏的食物，如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等，我在前面已经讲过了，这里就不重复了。除此之外，在饮食上，家长还需要注意以下几点：

1. 一日三餐要清淡，多喝水，最好是吃容易消化的半流质食物或软食，不宜吃得过饱，注意荤素搭配及食物的多样化，主要是要保证患儿的各种营养素摄入要均衡。

2. 哮喘患儿食物的选择应遵循“六不过”原则，即进食不宜过咸、过甜、过腻、过激、过敏、过饱。总之，一切咸、甜、腻、冷、热、辛、辣等食物最好都不要吃，有添加剂、防腐剂、色素的食物也要少吃或不吃。

3. 多吃具有化痰清肺、止咳平喘作用的蔬菜和水果，如萝卜、冬瓜、丝瓜、南瓜、梨、柚子、金橘等。新鲜蔬果中还富含钙、镁等矿物质，具有解痉、抗过敏的功效。另外，大枣、罗汉果、莲子等对哮喘的孩子也有好处。

4. 哮喘发作时，应少吃胀气及难消化的食物，如豆类、马铃薯、红薯等，避免腹胀压迫胸腔，加重呼吸困难。

**儿科妈妈提醒你：**一旦家长发现孩子出现皮肤发痒、呼吸急促等症状，一定要立刻检查孩子在过去一天的饮食情况，并停止摄入高危险食物，避免引起更严重的过敏反应。

下面给家长们推荐一款食疗方，对缓解哮喘症状，改善患儿脾肺功能有帮助。



### 小番茄丝瓜豆腐汤

原料：丝瓜 150 克，豆腐 100 克，圣女果（小西红柿）、葱适量，色拉油少许，盐、芝麻油各少许，高汤适量。

做法：

1. 丝瓜洗净，用削皮刀削掉外皮，然后切小滚刀块；豆腐切成小块（建议用老豆腐，老豆腐炖着吃口感好，也不容易碎）；圣女果洗净后去蒂，对半切开；葱洗净，切碎。

2. 锅中放少许色拉油烧热，放葱花炒香，倒入适量高汤（没有高汤，直接倒开水也可以，没那么多讲究，嘿嘿），接着放豆腐块，中火煮沸后继续煮 5 分钟。

3. 放入丝瓜块继续煮，直到丝瓜变软、颜色通透时，加少许盐调味，然后放圣女果再煮 1 分钟，淋少许芝麻油即可。

原理：丝瓜可以清热化痰，豆腐可健脾、清热，圣女果可清热补血，每天给患儿喝一碗这个汤，就能健脾益气、清热化痰的功效，可有效缓解哮喘的痰多症状。

注意：如果孩子对大豆蛋白过敏，则不宜食用。

## 孩子哮喘发作时，家长应该怎么做

孩子一旦患上了支气管哮喘，不但难以根除，而且容易复发。当孩子哮喘发作时，家长要怎么做才能有效帮助患儿减轻症状，控制病情呢？

### 及时用药，控制哮喘症状

当发现孩子出现哮喘的先兆症状，如咳嗽、咽痒、打喷嚏等过敏性鼻炎症状，或者咳脓痰、呼吸困难等症状，这时要遵医嘱及时给孩子雾化吸入哮喘药物，以控制哮喘发作。

**早知道：**哮喘患儿如果进食了过敏食物，常会诱发更为严重的过敏反应，甚至引起过敏性休克，因此，家长有必要学会如何注射肾上腺素，以备不时之需。

### 安抚患儿心理，解除患儿的恐惧和紧张

孩子哮喘发作时往往会觉得紧张、恐惧，这时家长千万不要慌张，要保持镇定，解开孩子的衣领，让孩子呼吸新鲜空气，然后陪在孩子身边，用亲切的语言安慰孩子，解除患儿的恐惧与不安。当然，也可以想办法分散孩子的注意力，如让孩子看他喜欢的动画片、听听儿歌或故事等，但一定要先征求孩子的意见，或者试探性地进行，看孩子的反应如何，他能接受就继续，很烦躁就立即停止。要避免一切可能引起孩子不良情绪的因素，以免加重病情。

**儿科妈妈提醒你：**孩子在家哮喘发作时，家长可在火炉上放一盆水煮开，使水蒸气充满房间，让孩子待在房间里，直到呼吸通畅或症状有所好转为止。

### 指导患儿呼吸，帮助患儿有效排痰

哮喘患儿会出现呼吸困难的症状，所以，家长一边安慰孩子，一边还要帮助他们按摩肋间肌，推擦胸部，指导他们进行深而慢的腹式呼吸。如果孩子咳痰无力，尤其是年龄较小的婴幼儿，家长一定要帮助孩子及时、有效地排痰。排痰常用的方法是扣背排痰法，这样既可以让孩子保持呼吸通畅，减轻哮喘症状，也可以提高药效，促进病情恢复。

### 扣背排痰法



家长五指并拢，略弯曲，轻拍孩子背部，自边缘向中心，再自下而上拍打，一边拍打，一边鼓励孩子将痰咳出。

**儿科妈妈提醒你：**如果经过家长的一系列护理，孩子的哮喘症状并未减轻，病情严重，那就要及时送医，避免出现更为严重的后果。

## 哮喘患儿如何合理地锻炼身体

哮喘患儿的体育锻炼主要在缓解期进行，只要哮喘不发作就可以适当参加一些强度不是很大的运动。如果孩子能够长期坚持的话，就能增强体质，改善呼吸功能，适应气候变化，进而就会减少发病了。但是，孩子的自控力比较低，也不知道什么运动最合适，这时候就需要家长多留心了。

### 运动项目

如果孩子体力比较好的话，可以选择游泳、慢跑、快走、骑自行车等锻炼方式；如果孩子体质虚弱，最好是选择散步、体操、太极拳等比较缓和的运动方式。当然，为了增强孩子的心肺功能，我建议家长在哮喘缓解期督促孩子进行适当的耐力性锻炼，以改善有氧代谢能力。

**早知道：**家长还可以让孩子做呼吸训练，如腹式呼吸、吹哨子、吹气球、大声唱歌等，可以改善肺部的换气功能与血液循环，当哮喘发作时，有助于减轻支气管痉挛，缓解喘息症状。

## 运动强度

在运动强度上，一定要量力而行，我建议最好是循序渐进地增加，开始时低一些，以后慢慢提高。有的孩子容易发生运动性哮喘，那么最好是可以进行间歇性的运动，如快走 1 分钟、慢走 2 分钟，或者慢跑 10 秒、休息 60 秒等，并且在运动前适量用药，吸入 5~10 分钟色甘酸钠或沙丁胺醇再进行活动。

运动时的心率不宜增加平时心率的一半，如平时心率 100 次 / 分钟，运动时心率不超过 150 次 / 分钟。

- 培养孩子的业余爱好有助于消除哮喘发作给孩子带来的恐惧心理和紧张情绪。





### 运动时间

关于运动的时间，我也建议循序渐进，量力而行，如身体弱的孩子开始锻炼坚持不了30分钟，那就先锻炼15分钟，等适应之后再逐渐延长运动时间，最好能达到每次持续锻炼30~45分钟。

### 注意事项

家长在陪孩子做运动时有以下几点要特别注意：

1. 运动前要做好充分的准备活动，也就是做一下热身运动，最好能持续10~30分钟，让身体逐渐适应运动的状态，以免运动过急引发哮喘。
2. 运动后应做放松运动，让肌肉逐渐放松下来，心率慢慢平复下来。
3. 最好选择在温暖湿润的环境中运动，因为寒冷干燥的空气会加重支气管痉挛，容易诱发哮喘。

## 哮喘患儿出现心理问题怎么办

哮喘是一种复杂的身心疾病，多数患儿都存在一定的心理障碍，如焦虑、抑郁、沮丧等情绪，而这些坏情绪又会加重哮喘。因此，家长一定要根据孩子的心理特点给予有效的心理护理。具体应该怎么做呢？

### 对任性、内向的孩子

有的父母因孩子有病而过分照顾他，使孩子在心理上产生娇贵、任性的想法，甚至利用哮喘症状来操纵父母。对这类孩子，家长要提高对哮喘的认识，不要过分溺爱孩子，哮喘发作时也不要满足其不合理的要求，以免纵容孩子的不良心理。

### 对心理恐惧、情绪紧张的孩子

哮喘反复发作，会让孩子对哮喘产生恐惧和紧张的心理，所以，家长要想办法消除孩子的恐惧心理，引导孩子乐观、积极向上，不要因为自己的病而总是愁眉苦脸。比如，家长可让孩子培养一些业余爱好，像唱歌、跳舞、弹琴、画画等有助于孩子放松情绪。

家长最好也不要经常训斥孩子，假如孩子犯了错或考试成绩不理想，也不要着急，耐心和孩子讲道理，不要让孩子处于害怕、紧张等情绪下，这样也不利于哮喘的治疗。

## ■ 记好哮喘日记，可有效预防哮喘发作 |

对家里有哮喘患儿的家长来说，记好哮喘日记很有必要，能在很大程度上预防孩子哮喘的发作。那这个日记都要记些什么呢？主要记好以下三方面的内容。

### 记好孩子每次哮喘发作的详细情况

这方面的内容要尽可能地详细，如孩子每次哮喘发作的时间、地点、轻重程度、症状，当天的饮食、运动、天气、环境、接触物等情况，以及孩子当时的情绪或其他特殊事件，都要记录下来。经过长时间的观察与记录，逐步积累经验，找出与哮喘发作有关的因素，以便在以后的生活中采取措施加以避免。

### 记录每次的用药情况

记录治疗哮喘所用药物的情况，包括正在治疗期间的用药，以及患儿因主观感到难受，如咳嗽、憋气、喘息等时的临时用药，在日记的对应日期下方记上当日所用药物，包括名称、剂量及使用频次。

**早知道：** 每个哮喘患儿治疗后的药效、反应及副作用都各不相同，记下用药情况有助于医生判断治疗是否合适，需不需要调整药的剂量，以不断完善治疗方案。

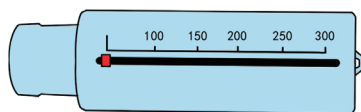
### 记录最大峰流速（PEF）值

峰流速值是一个反映肺功能状况的指标，主要反映的是患者呼出气受限制的程度。测峰流速需要一个工具——峰流速仪，它是目前临床上最轻便的监测肺功能变化的仪器，它和高血压患者使用的血压计、糖尿病患者使用的血糖仪一样，既适用于医生，也适用于哮喘患者，而且应该是每个患者监测病情必备的工具。对小儿哮喘患者来说，只要是4岁以上的患儿都可以使用，有助于了解病情昼夜变化情况，评价病情轻重。这个仪器在医院或一般的医疗器械店都能买到，但购买时要注意区分儿童和成人。

**儿科妈妈提醒你：** 打开峰流速仪的包装盒子，里面会有一张画着蓝色表格的记录纸，请你把它当做模板多复印几份，将复印件装订成册，以后就在这个装订好的册子上进行记录。

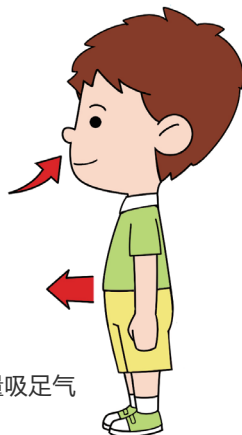
## 峰流速仪的使用方法

- 第一步：归零。将峰流速仪的指针拨到标尺“0”的位置。



指针归零

- 第二步：吸气。患儿起立，深呼吸，尽量吸足气。



尽量吸足气

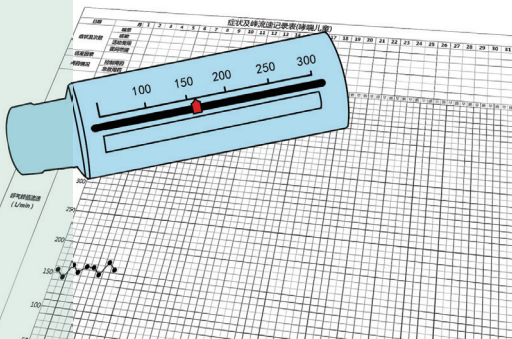
- 第三步：呼气。将嘴唇包住峰流速仪咬嘴，保持峰流速仪呈水平状，然后在最短的时间内以最快的速度用力将气一下子呼尽。



包住咬嘴，用尽力气呼气

- 第四步：记录。记下此时指针所指的数值，即最高呼气流量值（PEF 值），然后将指针拨到“0”的位置。

- 第五步：重复。连续 3 次重复以上动作，选择 3 次中最高的一次 PEF 值记录下来。

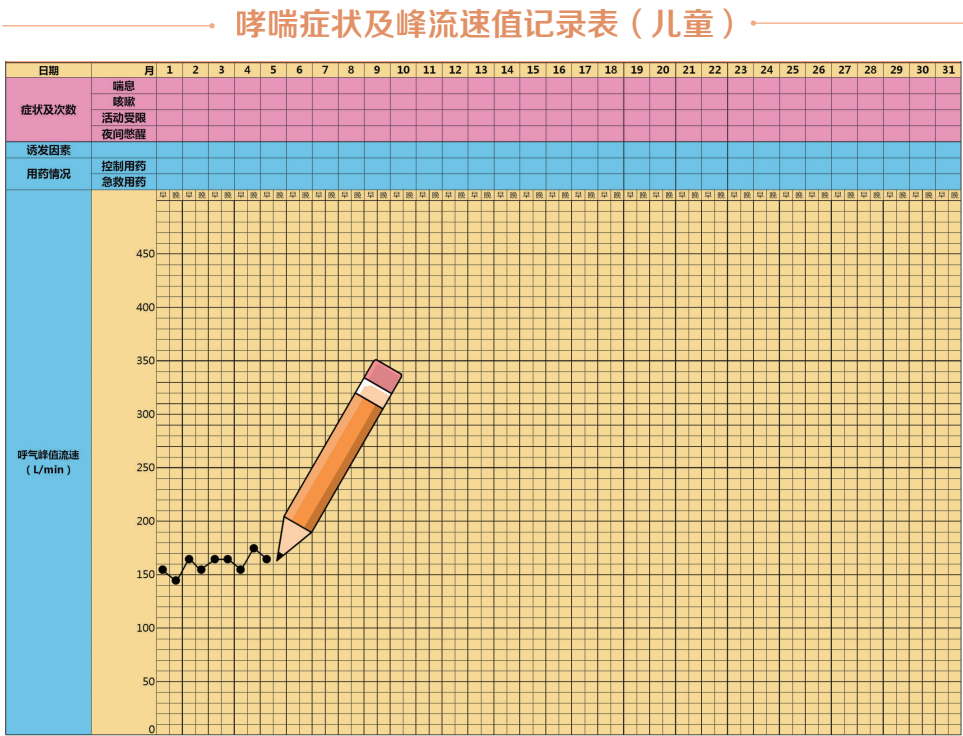


记录 PEF 值

峰流速仪在使用过程中，有以下几点需要注意：

- 1. 握住峰流速仪的手指不要遮住刻度及指针槽，也不要挡住峰流速仪末端的孔。
- 2. 告诉孩子要用最大的力气和最大的速度呼气，就像吹生日蜡烛一样快而有力。
- 3. 呼气时，嘴唇包裹咬嘴一定要严实，不要漏气。
- 4. 呼气时，不要用舌头堵住部分口器孔。

下面这个表格就是哮喘儿童常用的“哮喘症状及峰流速值记录表”，家长可把每天观察的症状及给孩子测出的 PEF 值详细记录在这个表格中。



测定峰流速的最佳时间

测峰流速值要在固定的时间内进行，每天测两次，早晨起床测 1 次，晚上睡觉前测 1 次。每次测量都要重复 3 次，取其最佳值记录下来。如果家长能把测得的数值绘制成曲线，那对监测孩子的病情控制情况会更加一目了然。

如果患儿感到胸闷、难受，需要使用支气管扩张剂时，最好在用药前和用药 15 分钟后分别测定峰流速值，并记录下来。

**儿科妈妈提醒你：**当患儿哮喘严重发作，感到明显呼吸困难时，不宜再进行峰流速值测定，此时应立即就医。

## 和医生一起给孩子的峰流速值分区

每天监测的哮喘患儿峰流速值都会有一定的变化，那怎么根据这些数值变化来判断患儿的病情呢？这就需要家长和医生一起，根据数值变化的范围来给病情的控制情况设定一个分区，如可以分为绿、黄、红 3 区。

### 峰流速值的评价分区

绿区（安全）● PEF 为个人最佳值 80%~100%，日变异率 < 20%，说明病情控制良好，为安全区。

黄区（警告）● PEF 为个人最佳值 60%~80%，日变异率 20%~30%，说明患儿可能有哮喘症状发作，警告家长要密切观察，如果还有其他症状，就要及时服用药物，必要时需要调整治疗方案。

红区（危险）● PEF 为个人最佳值的 60% 以下，日变异率 > 30%，说明患儿比较危险，哮喘马上要发作了，需要立即用药，并送医就诊。

个人最佳值：在哮喘控制两周以上，没有任何哮喘症状，孩子自己感觉也非常好的情况下，每天测两次，连续两周所测得的最高值，即为个人最佳值。比如，一个哮喘患儿的个人最佳值为 400，如果测得的峰流速值低于  $400 \times 80\% = 320$  时，就提示有哮喘发作的可能。

日变异率：峰流速值在一天之内的波动比率。计算公式如下：

$$\text{PEF 日变异率} = \frac{\text{PEF 日间最高值} - \text{PEF 日间最低值}}{\frac{(\text{PEF 日间最高值} + \text{PEF 日间最低值})}{2}} \times 100\%$$



## 湿疹

- 典型症状：剧烈瘙痒，红斑、丘疹、渗出倾向，对称分布，反复发作；慢性期以浸润、肥厚、苔藓样为主；可发生于身体各个部位。

- 湿疹不同于普通的皮炎，剧烈地瘙痒让孩子痛苦不堪，及时找出并规避过敏原对治疗湿疹至关重要。



湿疹也叫特异性皮炎，是过敏在皮肤上的主要表现之一，在婴儿时期最为常见，所以湿疹又俗称“奶癣”或“胎敛疮”。很多宝宝都是在出生后两三个月开始发生湿疹，所以，在门诊中很多来看湿疹的患儿都很小，新手爸妈没经验，看到孩子身上起疹子就以为是普通的皮炎，给孩子涂点药膏，一段时间内是好了，但一停药就又起疹子。孩子感觉痒，不舒服，哭闹不安，睡不好觉，家长们也都一筹莫展。

其实，湿疹是一种过敏性疾病，是受到过敏原的刺激才发病的，没有找到过敏原，用什么药都只能暂时缓解症状。为什么小婴儿容易发生湿疹呢？主要是由于小宝宝的皮肤系统和免疫系统都还没有发育完全，特别是皮肤特别嫩，毛细血管网又很丰富，皮肤的抵抗力很弱，一旦受到过敏原的刺激，就很容易发生湿疹了。

湿疹的发病原因比较复杂，也没有明显的季节性，但是冬季常常容易复发，所以，家长们护理宝宝的时候一定要当心，如果发现宝宝有了湿疹，一定要及时找出过敏原，及时就医，及早治疗。

**早知道：** 宝宝体质不同，生活环境多样，因此湿疹出现得早晚也有差异，但通常湿疹会随着孩子年龄的增长而逐渐减轻，甚至痊愈，只有少数湿疹严重的孩子发展至儿童期甚至成人期。

## 不可不知的过敏原

很多家长向我反应，为什么宝宝的湿疹总是反反复复，不能彻底治好吗？能治好，但前提是你要找到过敏原。引发婴儿湿疹的过敏原比较复杂，遗传因素、过敏体质、胃肠功能紊乱等都可能引发湿疹，此外，一些外部的过敏原也是导致婴儿湿疹的重要原因，都有哪些呢？

### 食物过敏

对婴儿湿疹来说，这是非常重要的一个原因。临床数据表明，食物过敏的孩子更容易得湿疹，尤其是婴幼儿，食物过敏和湿疹往往是同时存在的，特别是那些对鸡蛋、牛奶都过敏的宝宝，湿疹常常会更加严重。也可以这样说，宝宝年龄越小，湿疹与食物过敏的关系越大，所以，家长们一定要重视起来，如果宝宝出现了湿疹，首先要在饮食上进行排查，即使不是食物过敏引起的湿疹，在宝宝以后的饮食上也要多加注意，否则很容易引起湿疹的复发和加重。

### 吸入性过敏原

比如我讲过多次的花粉、尘螨、真菌、二手烟，以及动物的毛屑、分泌物等，都容易刺激小婴儿脆弱的免疫系统引发湿疹。所以，家长们要注意家居环境的清洁卫生，以减少这类过敏原。

### 空气因素

宝宝的皮肤含水量多，又缺少某种脂质，所以，当受到外界干燥、寒冷、炎热等空气的刺激后，皮肤中的水分就会流失很快，使皮肤变得干燥、敏感，如果宝宝用手抓挠，很容易造成皮肤破损，诱发湿疹。所以，宝宝周围的环境保持适宜的温湿度，对防治湿疹非常重要。

### 接触性过敏原

与宝宝皮肤直接接触的一些物质，如肥皂、沐浴露等洗漱用品，人造织物、人造革品，以及与衣物有关的印染剂、洗衣液、防蛀剂等，都会对宝宝皮肤造成刺激，诱发湿疹。因此，在宝宝衣物的选择上，家长要小心。

### 护理不当

宝宝出生后，学会科学护理是很重要的，很多新手爸妈缺少经验，冬天怕孩子着凉，给孩子穿得很多、很厚，裹得严严实实，其实这样反而容易让孩子生病，也是导致湿疹的原因之一。另外，给宝宝洗澡、抓痒的方法不对，也会诱发或加重湿疹。

## 过敏症状早知道

湿疹是一种以皮肤损害为主要特点的一类皮肤病，皮损以丘疱疹为主，有渗出倾向，具有多形性、对称性、剧烈瘙痒和易反复发作等特点。湿疹患儿常常会烦躁不安，夜间哭闹，影响睡眠，还常到处抓痒，所以，家长有必要了解湿疹的症状表现，从而及早做出判断，及早治疗。

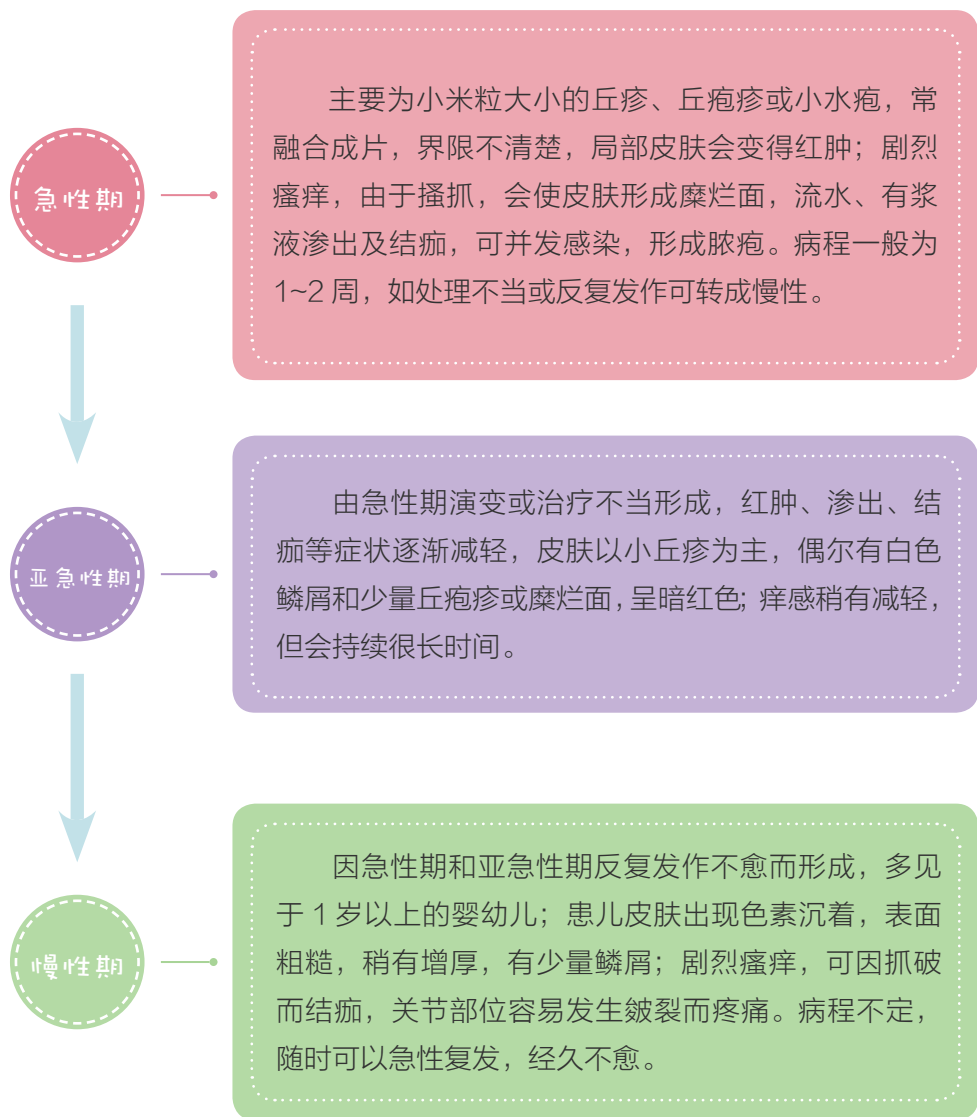
### 如何分辨湿疹和痱子

有家长反应，说湿疹和痱子很像，夏季宝宝身上起小疙瘩，到底是痱子还是湿疹，这怎么判断呢？其实，痱子和湿疹之间有几个最显著的不同点，家长们抓住这几条，就能很容易辨别出来了。

	——·湿疹·——	——·痱子·——
发病速度	几颗几颗较缓慢地冒出来，不会猛然一下子冒出来一大片	短时间内会长出一片，很快
高发季节	一年四季都很常见，不易治愈，常会反复发作	夏季，天气转凉后痱子会自行慢慢消退
形状	侵犯性的，一片片的不规则形状，没有白色或黄色的小尖尖，有脱屑、结痂的现象，严重时还会流水	都是一颗颗的，界限明显，在红包尖尖处有白色脓头，没有脱屑、结痂、流水等现象
好发部位	面颊、额头和嘴的周围最常见，严重者会逐渐蔓延至颈、肩、背、臀、四肢，甚至可以泛发全身	汗多的部位，如额头、颈部、腋下、胸背、肘窝、腘窝、大腿窝等

## ■ 湿疹的临床表现及分期 |

湿疹患儿年龄不同，病情进程不同，其临床表现也不一样。比如，刚发病时，通常为散发或群集的小红丘疹或红斑，以后逐渐增多，并出现小水疱、黄白色鳞屑及痂皮等症状，严重者还会有渗出、糜烂及继发感染。只要出过湿疹的地方，宝宝的皮肤就会变得很粗糙，像树皮似的，医学上称之为“苔藓样变”。为了让家长更清晰地了解湿疹的症状，我根据湿疹病情的进程把湿疹分为 3 期。



## 儿科医生的常见治疗方案

湿疹是过敏性疾病，所以要想彻底治愈湿疹，还是应该先找到病因或过敏原，并避开过敏原，这是最有效的治疗方法。但是，我在前面也讲了，湿疹的病因非常复杂，有时很难找到确切的过敏原，这时就需要及时用药治疗。如果治疗及时，轻症湿疹比较容易治愈。相反，如果治疗不当或耽误治疗，会使病情反复发作，且容易过渡到慢性湿疹并一直持续到幼儿期。那么，婴儿湿疹都可以用哪些药物来治疗呢？如何用药呢？在接下来的内容中我会重点讲解。

### 根据患儿病情针对性用药

治疗婴儿湿疹的药物主要是外用药物，根据患儿不同病期的症状表现选用溶液、洗剂或软膏进行湿敷或外涂，也就是对症处理，可起到收敛、消炎、止痒的作用。当婴儿湿疹出现皮肤破溃，继发性感染时，可适当使用抗生素治疗，否则不建议使用。

#### 急性期：3% 硼酸溶液冷敷 + 氧化锌软膏

湿疹在急性期通常会有水肿、渗水、糜烂等症状，这时候可给患儿用 3% 硼酸溶液冷敷，可以很快缓解这些症状。

冷敷方法：将 3% 硼酸溶液倒入敞口且较浅的盆子里，将 6~8 层纱布或干净的小毛巾在溶液中浸透，轻轻拧干，不滴水即可，然后将其平整地贴在患儿受损的皮肤表面。每次 20~30 分钟，每天 3 次。冷敷后，在患处外涂氧化锌软膏或 1% 氯霉素氧化锌油，对皮肤有弱收敛、滋润和保护作用，又有吸着及干燥功能，能促进湿疹快速好转。

#### 亚急性期：外涂激素类软膏

湿疹在亚急性期以消炎、止痒、干燥、收敛为治疗原则，可给宝宝外涂一些副作用相对较小的激素类药膏，如 1% 氢化可的松软膏、百多邦等。如果皮肤还有糜烂，可用 3% 硼酸溶液外洗。



■ 儿科医生提醒您：给患儿涂抹激素类的药膏时，应注意药量的大小，涂薄薄的一层即可，一天最多使用 2 次，使用时间不超过 2 周，若超过 2 周病情还没有好转，则应及时就医治疗。





## 慢性期：外用氟轻松

湿疹在慢性期的治疗主要以止痒、促进皮肤恢复为原则，可给患儿外用氟轻松，能起到止痒、消炎的作用。对粗糙、肥厚的湿疹患儿，可用糠馏油软膏外敷，每 1~2 天敷 1 次，待皮疹变薄后再予以激素软膏。



## 中药煎液外洗或湿敷，可祛风除湿，缓解湿疹症状

在中医看来，湿疹是由于宝宝感受了风湿热邪所致，所以，中医对湿疹的治疗主要以祛风、除湿、清热为原则，这里我给大家推荐几种中药外洗法，家长们可根据患儿情况选用。

方法一：取苦参、荆芥、生地榆、白鲜皮、防风、马齿苋、蛇床子、黄柏、地肤子等各适量，水煎后，外洗或湿敷患处，每日 2~3 次，具有清热解毒、祛风燥湿、凉血止痒的作用，适用于婴儿亚急性或慢性湿疹。

方法二：取马齿苋 30 克，水煎取汁，晾凉后用 6 ~ 7 层纱布浸汁，稍拧，然后敷于皮损上，每 5 分钟重复 1 次，每次 15 分钟，每日 2 ~ 3 次，可清热利湿、凉血解毒，对于急性湿疹渗水较多的患儿尤其适宜。

方法三：取山豆根 30 克，加水适量，煎煮成药浴液，去渣，洗浴肛门，具有解毒、消肿、止痛的功效，适用于肛周湿疹。

方法四：取臭梧桐 30 克，野菊花 30 克，地肤子 30 克、明矾 10 克，加水煎煮，去渣，先熏蒸后洗浴患处，具有清热解毒、祛风止痒的功效，适用于慢性湿疹。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

对婴儿湿疹来说，不管用什么药治疗，大多都只能缓解症状，一不小心很容易复发，所以，家长们的居家护理就显得尤为重要了。这一节的内容就是教家长们如何做好家庭护理，面对患儿抓痒、洗澡、接种等问题如何去做，如何通过饮食来改善患儿体质，防治湿疹等。家里有湿疹患儿的爸爸妈妈们要仔细看了。

### 湿疹患儿居家护理要点

#### 居室环境应温湿度适宜、清洁、通风

湿疹是一种慢性病，家长为宝宝创造一个良好的生活环境，让宝宝尽量远离过敏原，对湿疹的防治至关重要。

◎湿疹患儿怕湿热、怕干燥，所以，居室环境上要求温湿度适宜，夏季要通风凉爽，冬季要保暖防干燥。

◎家长打扫卫生时最好是使用湿抹布或湿拖把清扫，避免灰尘飘扬。

◎家里不要养带毛的宠物，以减少过敏原。

#### 衣物的选择

湿疹患儿皮肤会破损、渗水，甚至糜烂，所以在衣物的选择上要特别注意。

◎宜选择纯棉衣服、被褥、枕套等，要宽松、轻软、透气性好、吸湿性好，切忌给患儿穿用丝、毛及化纤制品，因为这些面料容易刺激皮肤，加重过敏反应。

◎衣物的颜色以本色或浅色为宜，不选择大红大绿大紫等过于鲜艳的颜色，这些染料易过敏。

◎应根据天气变化，适时增减衣物，不要让孩子常因过热而流汗。

◎衣物、被褥要勤换洗，尿湿后要及时更换，尽量少用或不用纸尿裤。

◎给宝宝清洗衣物时，要选择碱性弱、刺激性小的肥皂或洗衣液，最好是手洗，尽量漂洗干净，减少化学品残留。



孩子的贴身衣物最好都是棉质的，床上用品也尽量以棉质为好。

### 抹药时的注意事项

抹药前先将局部清洁，渐退的痂皮不能强行揭下来，应该用植物油轻轻涂擦。

抹药时，许多父母认为使用棉签比较干净卫生，其实不然，如果用棉签的话，药膏会停留在皮肤表面，孩子抓挠，衣服一蹭，很容易将药膏弄掉，皮肤未能吸收到。父母应该像涂润肤膏一样，将手洗干净，用手轻轻地、均匀地涂在皮损之处，然后揉一揉，以便皮肤能较好地吸收。

### 心理护理

湿疹的剧烈瘙痒会令患儿烦躁不安、哭闹、睡不安稳，很容易使湿疹加重。所以，家长要注意抚慰宝宝，如用手轻拍患儿背部，放一些舒缓的轻音乐或哼唱儿歌，使患儿保持心情愉悦，也能帮助患儿入眠，提高睡眠质量。

## 如何给湿疹患儿洗澡

有的家长担心宝宝皮肤破了、流水了，还能给孩子洗澡吗？当然能，洗澡不仅可以保持皮肤干净、减少感染概率，同时洗澡还可以为皮肤补充水分。不过，给湿疹患儿洗澡是有讲究的，家长们需要注意以下几点。

- ★ **洗澡次数：**最好每天洗一次。但干燥季节不可过于频繁，每周 1~2 次为宜；夏季出汗多可适当增加洗澡次数，但要注意保持皮肤干燥。
- ★ **洗澡水温：**应与宝宝的体温接近，以 35~37℃ 为宜，不可过冷或过热。
- ★ **洗澡时间：**每次洗澡以 10 分钟左右为宜，不可让宝宝长时间泡在水里。
- ★ **洗浴用品：**患儿可不用沐浴液，或者使用中性、无刺激的沐浴液，忌用皂液洗澡。
- ★ **洗完澡后：**抹干患儿身上的水分，涂上保湿润肤品，如果要擦药膏的话，就先擦了药膏再抹护肤品。
- ★ **注意事项：**湿疹严重时不要洗澡，特别是不要洗头、洗脸。

## ■ 湿疹宝宝预防接种该注意什么

有家长问，婴幼儿需要经常接种疫苗，如果正好宝宝湿疹发作，能打疫苗吗？一般来说，孩子在打了疫苗后抵抗力会降低，因此建议最好不要打，以免出现不良反应。症状较轻的湿疹患儿，在湿疹消退后应该进行正常的预防接种。还有好多宝宝湿疹持续时间比较长，甚至到断奶前后才会痊愈，所以可以在症状减轻后去注射疫苗，但具体还是需要咨询医生。

**儿科妈妈提醒你：**经常生病、体质虚弱、免疫功能差的湿疹患儿，在接种卡介苗后有可能发生皮肤结核，家长们应加以注意。

## ■ 孩子搔挠患处怎么办

湿疹典型的临床表现就是剧烈的瘙痒，孩子总忍不住去搔挠。尤其是夜间，随着出汗量的增加或者毛绒衣物都会加重瘙痒。这时候家长应该怎么做呢？

1. 勤给孩子洗手、剪短指甲。这样做的目的是万一孩子搔挠患处，也不至于造成大的患处皮肤受损，加重病情。

2. 夜间防护。避免给患儿盖得太厚，被褥最好是棉线的，避免毛绒或化纤成分的被褥，贴身睡衣亦然。因为这些材质的被褥不吸汗，更容易引起患儿瘙痒。

3. 不同年龄段患儿的区分对待。前面提到，家长可以给1岁以内的婴儿戴上手套，避免其搔挠患处。那么对于已经懂事的孩子，则时刻提醒不要让他抓挠患处。如果痒了可以告诉家长，让家长用科学的方法止痒，避免自己搔挠患处，造成皮肤破损、感染。

4. 应急对策。如果孩子真的瘙痒难忍时，家长洗干净双手，可以用手指指腹给孩子按摩止痒，注意避免划伤患处；也可以用外用皮质激素药膏涂抹止痒，但建议只能短期小剂量使用，以免引起皮肤萎缩或药物性过敏症。中药擦洗或穴位按摩也是不错的选择。

- 为避免孩子抓挠患处加重病情，家长要勤给孩子洗手、剪指甲。





## ■ 湿疹患儿饮食调养，可健脾祛湿热

前面讲了，婴幼儿发生湿疹，与饮食关系密切，如果是食物过敏引起的，就一定要避开过敏原。即使不是食物过敏造成的，也要注意饮食。

◎饮食要适量，不能进食过多，要保证患儿的正常消化。

◎饮食应低盐，以免体内积液太多。如果是母乳喂养的宝宝，妈妈也要注意低盐饮食。

◎饮食温度应稍低一些，因为过热的饮食会加重刺激，导致局部瘙痒，影响患儿胃口。

◎在湿疹急性发作期，尽量避免进食牛奶、鸡蛋、海鲜、牛羊肉等富含蛋白质的食物。母乳喂养的宝宝，妈妈也不宜吃这些高蛋白的食物，以及烟酒、辛辣、油腻食物。

除了要注意以上饮食禁忌，家长们还可以给患儿做一些药膳来调理。在中医看来，湿疹是由于外感风热湿邪，蓄积于体内造成的，所以用一些具有清热祛湿作用的食材做成美味可口的菜品给患儿吃，就可以起到防治湿疹的功效。下面就给大家推荐一款食疗方。



### 双豆海带粥

原料：海带、绿豆、红豆各适量，米饭2大勺。

做法：

1. 将绿豆、红豆洗净，用清水浸泡6小时；海带洗净，切成片。

2. 砂锅内放适量清水，加入泡好的红豆和绿豆，大火烧开后放入海带片，转小火，继续煮到红豆、绿豆和海带软烂；放入米饭继续煮15分钟。

3. 停火，锅盖盖严，焖15分钟即可。

原理：海带、绿豆都有清热解毒的作用，红豆可以利水祛湿，对湿疹皮损痊愈有一定的帮助。



## 荨麻疹

■ 典型症状：皮肤出现形状不规则，且大小不一的皮疹块，粉红色或鲜红色，很痒，常常越抓越痒，越抓越肿。

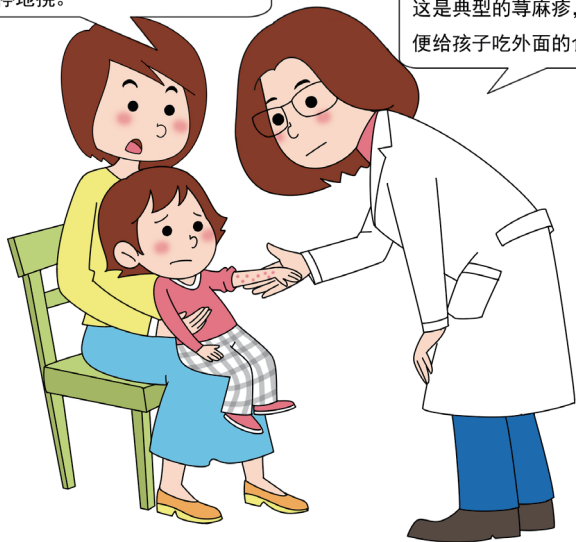
荨麻疹，俗称“风团”“风疹块”，是一种常见的过敏性皮肤病，多是因为接触过敏物质造成的。由于风团样皮疹和人接触植物荨麻时发生的皮疹极其相似，所以称之为“荨麻疹”。

临床上，荨麻疹有急性荨麻疹和慢性荨麻疹之分，小儿荨麻疹大多是急性荨麻疹，风团出现和消退的速度都非常快。比如，有的孩子在接触过敏原后，会突然在身上出现很多风团，都是由小个起，然后大片大片地扩散，由于很痒，孩子会忍不住用手去挠，结果越挠越多；有的孩子则是跟家长到外面餐馆吃饭，吃完饭身上就开始出不规则的疹子等，这些都是典型的急性荨麻疹。风团很少持续几天以上，如果症状持续超过6周以上就是慢性荨麻疹了。

荨麻疹没有明显的季节性，一年四季都有可能发生。虽然它并不是什么严重的疾病，但是却很痒，孩子常常会哭闹不安，甚至会带来水肿、哮喘等一系列的后果，严重影响孩子的生活和学习，因此，家长一定要重视起来，及早治疗。

昨天带孩子在外面吃饭，回来后孩子身上就起了很多疙瘩，很痒，他不停地挠。

这是典型的荨麻疹，不要随便给孩子吃外面的食物。



小儿免疫系统不成熟，生活中稍不注意就可能会引发急性荨麻疹

**早知道：**小儿荨麻疹发作大多数是短暂性的，而且与免疫性机制有关，当免疫系统逐渐成熟以后，大多数孩子的荨麻疹会自愈，但也有的会持续很久，对于这些患儿，应该要积极地去医院治疗，以免病情加重。

## 不可不知的过敏原

荨麻疹的发生跟患儿的体质有密切的关系，也可以说，过敏体质是最主要的原因，但诱发因素也很多，根据临床经验，我发现小儿荨麻疹绝大多数都和食物、药物、感染等因素有关，下面我们具体来看一下。

### 食物过敏

食物过敏常常会在皮肤上表现出来，荨麻疹就是其中之一。不过，因患儿年龄不同，引起荨麻疹的饮食种类也不尽相同。比如，婴儿期饮食以牛奶、奶制品为主，牛奶蛋白可能是引起荨麻疹的主要原因；添加辅食以后，鸡蛋、海鲜、坚果、蔬菜、水果等都有可能成为过敏原；再大一点，喜欢吃各种零食的时候，食品中的添加剂、保鲜剂等也可以引起荨麻疹。随着年龄增大，孩子接触到的食物越来越多，诱发过敏的食物过敏原也就更加难以确定。

### 吸入物因素

花粉、灰尘、动物皮屑、烟雾、羽毛、挥发性化学品（如甲醛、油漆、化妆品等）等能通过空气传播的物质，都有可能对孩子的免疫系统产生刺激，引发过敏反应。

### 药物因素

孩子生病了，可能会使用一些药物，如青霉素、磺胺类药物、头孢、解热镇痛药等，都容易导致过敏，引发荨麻疹。所以，家长在给孩子服药的时候，一定要特别注意。

### 感染因素

小儿抵抗力较低，容易感染细菌、病毒，发生各种炎症，如支气管炎、化脓性扁桃腺炎、咽炎、肠炎等，这些感染性疾病一年四季均可发生，也是荨麻疹的重要诱发因素。

### 其他因素

冷、热、日晒、摩擦、精神紧张、运动过度等都可能诱发荨麻疹。另外，有家长还反应，夏季孩子在外面玩，被蚊子、毛虫等咬了之后，身上就起了很多风团，可见，蚊虫叮咬也会促使荨麻疹的发生。

## 过敏症状早知道

我在前面提过，荨麻疹有急性和慢性之分，二者的症状也有区别。另外，临床上，还有几种特殊类型的荨麻疹，症状表现也各不相同。下面我就把小儿常见的荨麻疹类型具体介绍一下，为了方便家长们了解，我列了一个表格。

分类标准	类型	主要症状
发病速度分类	急性荨麻疹	急性发作，皮肤瘙痒，并出现大小不一的风团，呈淡红色、鲜红色或苍白色，表面毛孔显著；皮疹可在半小时至数小时自然消退，但易复发；全身可伴发热，呼吸道症状可有哮喘与呼吸困难，肠道可有腹痛、腹胀或腹泻，甚至休克
	慢性荨麻疹	风团反复出现，时多时少，病程达1~2月；病情比急性缓和，但皮损会不断出现，持续两三年的情况也有
特殊类型的荨麻疹	血管性水肿	也称“巨大荨麻疹”，是一种突然发生的局限性肿胀，大多在晚上发生，水肿边缘不清，颜色多为正常肤色、淡红或苍白色，表面光亮，触之有弹性感，可伴有麻木、发胀或瘙痒感，常在眼睑、口唇、阴囊、口腔黏膜、舌甚至喉头等出现
	寒冷性荨麻疹	多在接触外界冷刺激后发生，表现为局部性风团，很痒，可发展至血管性水肿；多发于面、手部，几小时后可消退；可伴有发热、头痛、关节痛等，严重者可有气紧、腹痛、腹泻等症状
	皮肤划痕症	指甲或锐器划皮肤时，沿划痕发生条状隆起，出现线状风团，开始发红，随后水肿，外周部出现红晕，有明显瘙痒感
	丘疹性荨麻疹	皮损为鲜红色丘疹性红斑、水肿及瘙痒等1~2厘米鲜红色风团样丘疹，常有小水疱；皮疹较痒，严重时可发展为大疱或结节

## 儿科医生的常见治疗方案

治疗荨麻疹，最有效的办法就是找到确切的过敏原，再加以去除。但是，荨麻疹的诱因很多，常常很难确定，而且病程越长，可能的过敏原越多。所以，当找不到确切的过敏原时，家长一定要带孩子立即就医，在医生的指导下治疗。

### 外用紫草膏，内服防风通圣散

同所有过敏性疾病一样，药物治疗并不能从根本上治愈荨麻疹，但却可以缓解瘙痒、急性水肿等症状，防止病情加重。临床上，用于小儿急性荨麻疹的药物主要有口服的抗过敏药物，如仙特明、开瑞坦、扑尔敏等，以及外用的一些激素药物，常见的有氢化可的松、地塞米松等，这些药物虽然见效较快，但都不能长期使用，否则会对孩子产生副作用。因此，我建议家长们给患儿使用中成药来治疗。

中医认为，荨麻疹是由于小儿禀赋不足、气血虚弱，感受风寒湿热等外邪或内伤肠胃后引起的，所以在治疗时主张以养血祛风、益气清热为原则。患儿可内服防风通圣散，外用紫草膏，就能起到标本兼治，有效治疗荨麻疹的作用。

#### 内服防风通圣散可疏风解表

防风通圣散出自金代医书《宣明论方》，是著名的表里双解剂，方中以防风为主药，既能散风寒，又能发散风热，性质微温而不燥，药性较为缓和，孩子也可以吃。所以，荨麻疹患儿内服防风通圣散，既能发汗解表、疏风散寒，又能够清退里热，对外感风寒、内有郁热所致的小儿荨麻疹效果明显。具体的用量，家长还需要咨询医生，由医生根据患儿的实际情况来确定。

#### 外用紫草膏

在口服防风通圣散的同时，可以配合紫草膏外用。紫草膏也是中成药，由紫草、当归、防风、地黄、白芷、乳香、没药等7味中药组成，可有效缓解荨麻疹引起的水肿、瘙痒等症状。

#### 具体用法

取适量紫草膏，摊于干净的纱布上，贴敷在患儿的患处，每隔1~2日换药1次。



■ 儿科医生提醒您：这两个药虽然好用，但是方子中含有一些可能会导致过敏的中药，如防风、白芷等，所以，给荨麻疹患儿服用前，一定要咨询医生，在医生的指导下使用。



## ■ 用中医外治法也能缓解荨麻疹症状

除了口服和外涂用药，我也常使用一些外洗、湿敷或拔罐等中医外治法来治疗荨麻疹，临床效果也很不错。

### 外洗法

方法一：取苦参、荆芥、芦根、白鲜皮、防风、蛇床子、浮萍、地肤子等适量，水煎外洗或湿敷患处，每日1次。

方法二：用苦参30克，艾叶、苍耳子、黄芩、桃树叶、薄荷各10克，水煎取汁，熏洗患处，每日1次。

### 神阙穴拔罐疗法

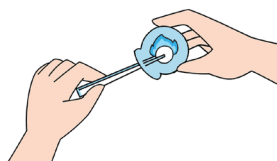
神阙穴就是肚脐眼儿，是任脉上的重要穴位，具有健运脾胃、和胃理肠、温阳救逆的作用。在此处拔罐，能祛风利湿，使内邪从此处排出去。不过给孩子拔罐的时候，要注意罐内的负压不易过大，拔罐时间不宜过长，以免造成损伤。

拔罐准备：凡士林适量，镊子、棉球、火罐各1个。

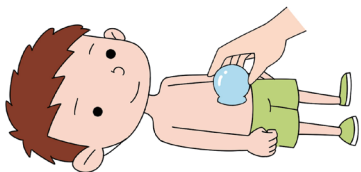
操作方法：先在患儿肚脐部位涂上薄薄的一层凡士林，再将棉球点燃，在火罐内旋转一圈，然后将火罐扣在脐部侧位（肚脐眼左右1寸的范围），留罐5~10分钟，每日3次。



给患儿脐周涂抹凡士林



用点燃的棉球排除罐内空气



将火罐罩在脐部侧位

### 耳穴疗法治疗急性荨麻疹

我在门诊接诊过很多急性荨麻疹的患儿，如果给孩子口服抗过敏药和激素药就能立即缓解症状，但很多家长担心这些药物对孩子有副作用，就希望我能用一些没有副作用、疗效又好的方法来治疗。这时我通常都是采用耳穴疗法，见效也很快。



## 对症选穴

【风溪穴】耳轮结节前方，指与腕之间，耳舟 1、2 处交界处。

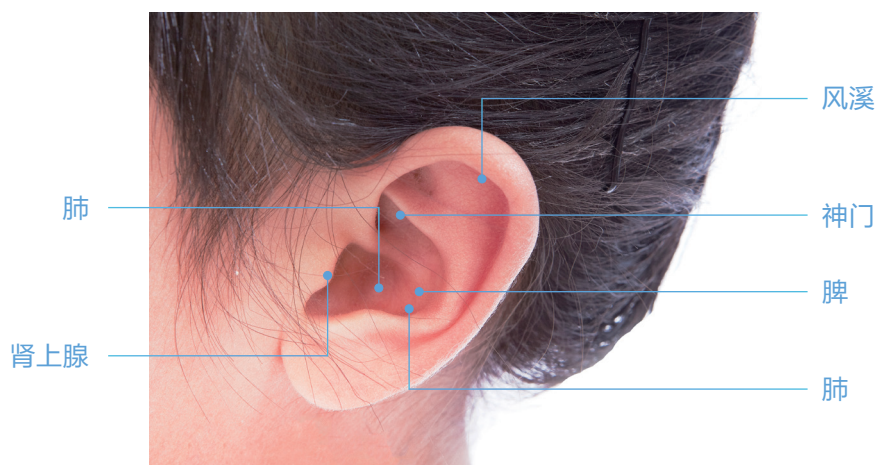
【神门穴】在三角窝的外 1/3 处，对耳轮上下脚交叉之前，可镇静、消炎。

【心区】耳甲腔正中凹陷处。

【肺区】位于耳甲腔中央周围，可补肺气。

【脾区】位于耳甲腔的后下方。

【肾上腺】位于耳屏游离缘下部尖端。



## 耳压方法

1. 先用酒精棉球或棉签给患儿耳部特别是选取穴位处轻擦消毒。
2. 用左手托持患儿左耳的耳部，右手用镊子夹取一贴耳豆，对准穴位，紧紧地贴压上。
3. 耳豆贴好后，再用拇指和食指对压的方法按压籽粒，按 1 ~ 2 分钟，刺激强度以患儿能忍受为度。

## 治疗原理

风溪、肾上腺都是抗过敏的经验穴，有止痒脱敏的作用；脾统摄全身血脉，又主肌肉、四肢；肺主气，合皮毛，又朝百脉，与心、神门搭配，就可以调和气血阴阳，消除皮疹，还能镇静安神，缓解患儿焦躁不安的情绪。通常情况下，用此方法治疗一次就可痊愈，效果十分显著。

## 注意啦

耳豆贴好后，家长要每天帮孩子按压 6 次，每次 1~2 分钟。

## ■ 治疗小儿荨麻疹的常用偏方 |

许多慢性荨麻疹找不到病因，吃药、外洗等方法效果都不明显，很容易复发，这时也可以考虑用一些偏方来治疗，往往能取得不错的效果。

### 偏方一：鲜姜汁擦抹

原料：鲜姜 100 克，洗净、切碎后，放入纱布中挤出姜汁。

用法：用姜汁给患儿擦抹患处，每天数次。

原理：鲜姜性味辛温，能解表散寒，外用还能抗菌消炎，适用于外感风寒引起的荨麻疹。

### 偏方二：鲜韭菜汁外涂或饮用

原料：新鲜韭菜一把。

用法：将韭菜择洗干净，榨取汁液，外涂患处。每天 2 次，连用 1 周。也可以将韭菜水煎，取汁后给患儿服用。

原理：韭菜可以温中行气，散瘀活血，对缓解荨麻疹引起的水肿有很好的效果。

### 偏方三：小白菜搓揉患处

原料：小白菜 500 克。

用法：将小白菜择洗干净，甩干水分，每次抓 2~3 棵在孩子的患处搓揉，每天早晚各 1 次，连用 3 天。

原理：小白菜可清凉止痒，还有健脾祛湿的作用，经常给孩子用小白菜搓揉患处，有助于荨麻疹的消退。

### 偏方四：鲜丝瓜叶可止痒、消疹块

原料：鲜丝瓜叶适量。

用法：将丝瓜叶洗净，甩干水分，然后用丝瓜叶在患儿疹块处反复搓擦，每天 2~3 次，连用 1 周。

原理：丝瓜叶是苦寒之物，可清热解毒、止痒消疹。当患儿感觉很痒的时候，家长就可以用丝瓜叶给孩子搓擦，比用手抓挠更解痒。

## 儿科妈妈教你居家应对之策

荨麻疹治疗起来很顽固，非常容易复发，这就要求家长们在配合医生进行药物治疗的同时做好家庭护理，掌握一些缓解水肿、瘙痒的居家方法，也可以用一些调补脾肾的中药来做些药膳，从根本上改变患儿的体质，这些都对小儿荨麻疹的防治非常有帮助。

### 怎么护理荨麻疹患儿

护理荨麻疹患儿首先要避免接触过敏原，另外，还有几点也要特别注意。

#### 注意饮食

小儿荨麻疹的发病与饮食有很大的关系，所以，家长要注意不能给患儿吃易过敏的食物，如各种海鲜、含有人工添加剂或防腐剂等的食品，以及生冷、油炸、酸辣刺激性的食物等。饮食上要清淡一些，可以适当多吃些苦瓜、番茄、黄瓜、萝卜、橘子等新鲜蔬果，有清热解毒、祛湿止痒的作用。

新鲜蔬果中含有丰富的维生素和钙、磷、铁等矿物质，有清热止痒的作用，对缓解荨麻疹有效。



#### 持续、规律用药

荨麻疹是特别容易复发的疾病，所以给荨麻疹患儿用药，一定要严格遵照医嘱，做到持续而有规律。患有急性荨麻疹的孩子，当风团消退，皮肤完全恢复正常后，仍需要继续用药3~5天来巩固疗效。如果是慢性荨麻疹患儿，即使孩子暂时没有荨麻疹症状，也要按时用药，不能存侥幸心理。

### 帮孩子做好个人卫生

荨麻疹很痒，孩子忍不住总想抓挠，所以，家长除了叮嘱孩子尽量不要抓挠，还要注意给孩子勤洗澡、勤剪指甲，保持皮肤的清洁、干燥，避免继发感染。洗澡时水温要适宜，与患儿体温接近即可。

### 生活起居要精心

有规律的生活习惯，不熬夜，不劳累，适宜的体育锻炼，夏季注意避免蚊虫叮咬，冬季注意防寒保暖等，这些看似很平常的事情，对荨麻疹患儿都非常重要，做好这些，就能减少荨麻疹的发作。

### 让孩子保持心情愉快

烦躁、紧张等情绪都不利于荨麻疹的康复，所以，家长要积极引导孩子，想办法让孩子心情愉快，如妈妈可以和孩子一起玩游戏、做游戏、画画等，只要是有助于孩子情绪稳定、乐观的方法都可以。



### ■ 荨麻疹患儿局部水肿、瘙痒严重怎么办 |

有的孩子皮肤过于敏感，被冷风吹了或被蚊虫叮咬一下，就会起很多风团，很痒，抓挠后甚至会引发严重的水肿。这时候怎么办呢？建议家长给孩子冷敷，可以使血管收缩，减轻水肿、痒感。冷敷最好用3%硼酸水，如果家里没有，也可以用冷水代替。每天3次，每次20~30分钟即可。

如果孩子还是觉得皮肤瘙痒难耐，可以给他涂抹一些含有抗生素与类固醇成分的止痒软膏，或者用炉甘石洗剂来止痒。如果将炉甘石洗剂放入冰箱内冷藏，则止痒的效果更佳。

**儿科妈妈提醒你：**患儿出现水肿、瘙痒时千万不要热敷，因为热会使血管扩张，释出更多的过敏原，使症状更加严重。

## 药膳食疗可补益脾神，防治荨麻疹

从中医角度来说，荨麻疹的发病原因除了感受外邪，与孩子易过敏的体质也是分不开的。而过敏体质的孩子通常都有脾肾不足的问题，因此，我常建议家长们在用药治疗、做好护理的同时，给孩子用中药药膳来调理脾肾，对促进荨麻疹康复，减少复发效果很好。下面我就给家长们推荐两款食疗方。

### 推荐中药材

何首乌、枸杞子、黄芪、大枣、山药、党参、薄荷、防风、当归、黄精



### 黄芪大枣饮

原料：黄芪 3~5 片，大枣 3 枚。

做法：

1. 黄芪、大枣一起放入杯中。
2. 用沸水冲泡。
3. 加盖，闷 5~10 分钟即可。

原理：黄芪具有补气固表、敛疮生肌的作用，大枣则可以健脾益气、补血养血。每日 1 剂，给患儿当水喝，既能健脾、补血，又能益气、固表，对改善过敏体质、缓解荨麻疹症状有疗效。

### 防风薄荷杏仁粥

原料：防风 15 克，鲜薄荷 3 克，生姜 3 片，杏仁 10 克，大米 50 克。

做法：

1. 将前 4 味药分别洗净，装入纱布袋中，放入砂锅中，水煎 10 分钟，取汁。
2. 大米淘洗干净，放入药汁中煮成粥即可。

用法：每日 2 次，早晚服用。

原理：防风是祛风解表的良药；薄荷性味辛凉，有宣散风热、清头目、透疹的功效；生姜益脾胃，散风寒；杏仁可宣肺、润肺，而肺主皮毛，肺宣通了，皮肤疾病也就好了。因此，家长们可坚持给孩子喝一段时间，对防治荨麻疹效果不错。

注意：如果孩子对防风或杏仁过敏，则不宜食用。



## 遗传过敏性皮炎

■ 典型症状：剧烈瘙痒，可见红斑、脓包，全身发热，伴有鳞屑，淋巴结肿大，面部、四肢多见。

最近接触到了一个患有遗传过敏性皮炎的小患者，对于这位小朋友的患病，家长表示很怀疑，就问了我这样一个问题：遗传过敏性皮炎不是应该有过敏史的才会有吗？我们家根本没有过敏性皮炎患者，宝宝怎么就有了呢？相信对于这个问题，很多人都会抱有疑惑。我来给大家解惑一下。

首先，遗传过敏性皮炎确实是一种有遗传因素参与的过敏性皮肤病，一般病人或家族中常伴有其他过敏史，诸如过敏性皮炎、过敏性哮喘或荨麻疹等。由于病人体质过敏，一旦吸入花粉、羽毛，或者接触毛料衣物等，就可能发病。

其次，遗传过敏性皮炎虽然与遗传有关系，但是这个关系不是绝对的，不会说有遗传史，你的孩子就会患病，你没有遗传史，你的孩子就是安全的。只是说带有遗传史的人患有遗传过敏性皮炎的可能性要比没有遗传史的人高，后天的外界因素影响也可能会引发该疾病，所以无论是有没有遗传史的家长都应该时刻关注孩子的皮肤问题。

遗传过敏性皮炎对皮肤的损伤因年龄的变化而不同，一般分为婴儿期、儿童期和成人期。这里要重点提到婴儿期，通常在宝宝出生 2~3 个月就有可能发生，如果家长只把这些当作简单的问题处理，很可能会给孩子的一生带来严重的影响。

**早知道：**有报告显示孩子出生 2~3 周也有可能患有“遗传过敏性皮炎”，表现为婴儿湿疹或奶癣，常以面部为主，也可累及头皮、四肢躯干。家长要注意孩子的皮肤状况，尤其是有遗传史的家长。

- 遗传过敏性皮炎与遗传关系密切，如果家族中有此病或其他过敏性疾病史，孩子患病的概率往往会更高



## 不可不知的过敏原

遗传史引发的遗传过敏性皮炎是不可抗因素，然而还有一些诱发遗传过敏性皮炎的外界因素是可以提前了解和预防的。诸如生活环境、饮食、情绪，这些都是引起遗传过敏性皮炎的过敏原，我们是可以预防的。

### 季节因素

皮肤病一般具有较明显的季节特征，如遗传过敏性皮炎多发生在气候转换、温差悬殊或湿热潮湿的季节。家长朋友要注意了，当你的宝宝对外界冷热感受特别敏感时，说明他的肠胃阴阳失衡，很容易受外界气候所影响，在遇到极冷或极热的天气情况下会刺激皮肤，从而诱发遗传过敏性皮炎。

比如，我此前接诊的那个患儿，每次都在昼夜温差大的秋季发病。我就告诉他父母不妨每 1~2 天给他煮一次薏米山药芡实粥，可利湿健脾暖身体。

**薏米山药芡实粥：**薏米 100 克、芡实 100 克、山药 50 克，分别洗净，处理后煮成粥即可。

### 食物过敏

患有遗传过敏性皮炎的孩子体质很敏感，一般对蛋白质过敏较多。因此在饮食上，家长应该尽量避免让孩子吃蛋类、奶类或海鲜类容易引发过敏的食物。孩子对于蛋白质过敏家长也不用担心营养问题，可以加蛋黄、蔬菜、排骨汤等来补充。具体食疗方我在下面的小节会详细提到。

### 吸入物因素

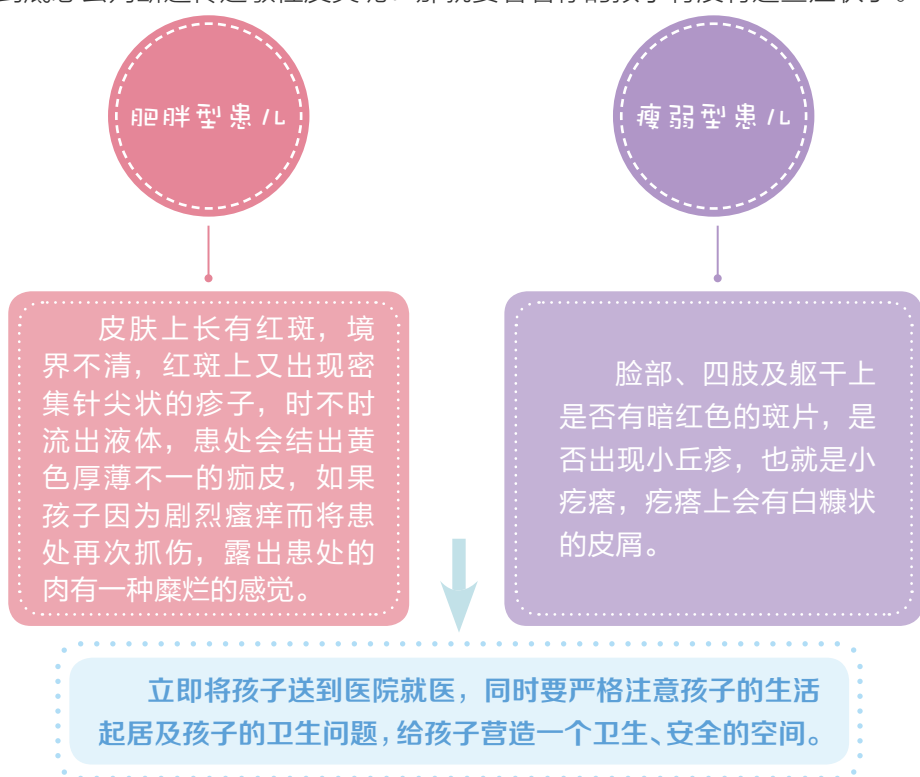
患有遗传过敏性皮炎的孩子体质很敏感，一般对蛋白质过敏较多。因此在饮食上，家长应该尽量避免让孩子吃蛋类、奶类或海鲜类容易引发过敏的食物。孩子对于蛋白质过敏家长也不用担心营养问题，可以加蛋黄、蔬菜、排骨汤等来补充。具体食疗方我在下面的小节会详细提到。

### 精神因素

不要把孩子闹脾气不当回事儿，认为孩子还小不懂事，很多成人的坏脾气都是在幼儿期形成的。对于遗传过敏性皮炎的患儿，如果宝宝发脾气抓挠皮肤，会导致皮肤受损诱发病情或加重病情。所以，作为家长，一定要注意孩子的情绪，适当地带孩子多做亲子游戏，如拍手运动、教孩子做手工、陪孩子读书等，转移孩子的注意力，缓解压力。

## 过敏症状早知道

有一些家长在孩子诊断出是遗传过敏性皮炎时都会表示很懊恼，后悔自己没有早一点发现并将孩子送医。错！大部分家长不是没有发现孩子的异状，而是不知道这些症状代表什么，都当作简单的身体不适处理了，因此才会延误病情。那么到底怎么判断遗传过敏性皮炎呢？那就要看看你的孩子有没有这些症状了。



通过上面的流程图我们可以看到，其实遗传过敏性皮炎都是有比较明显的皮肤病症状的，但并未引起家长的重视。我接诊过不少遗传过敏性皮炎的患儿，他们在婴儿期都有过奶癣、湿疹等症状，家长用湿疹膏、紫草膏等涂抹后痊愈就不再引起重视。其实，如果是遗传过敏性皮炎，即便不怎么治疗，只要隔绝过敏原，孩子也会在 1~2 岁就开始缓解。但当过敏原再现时，孩子在儿童期还会诱发类似症状。

**早知道：**患有遗传过敏性皮炎的孩子长大一些，患病的症状也会跟着发生转变，主要是在手肘窝、手足关节处、膝窝及颈部出现灰褐色的皮屑，而且皮肤会变厚，变粗糙。最主要的症状就是该病会引发剧烈的瘙痒，如果控制不住地去挠的话，会使病情加剧，且瘙痒还会继续。

## 儿科医生的常见治疗方案

任何疾病的治疗方案都是找到病源（过敏原），然后方可有的放矢。相对于其他皮肤病，遗传过敏性皮炎比较顽固，难以一次性治愈。遇到过敏原，还会复发。因此，治疗是关键，但预后也很关键。对于一些中药方，是以调理体质为主的，有培元固本之功效，因此虽然见效有些慢，但希望大家可以持之以恒，从根本上调理好患儿的体质，避免复发。

### 轻度遗传过敏性皮炎

这是临床最常见的类型，患儿只是局部某些地方，诸如肘窝、腘窝处出现大片红斑，一般有针头大小的水泡并脱屑，剧烈瘙痒，搔挠时会有浓液流出。

对于这种局部小范围的皮肤病，很多家长可能根本没有意识到这是比较顽固的皮炎，一般多去药房或社区门诊拿一些治疗皮肤病的药膏。对于这种情况，如果症状比较轻微，而且孩子已经懂事，听家长劝说不怎么搔挠，我的建议是经常用非碱性肥皂轻柔清洗和使用紫草膏、沙棘膏即可。每次清洗 5~6 次，早晚各涂药膏 1 次。1~2 周就会见效。

中医治疗轻度皮炎炎症，一般内服健脾利湿的消解片、防风通圣丸等。但是小儿一般可能不喜欢服药，那么我给大家推荐蛋黄油外擦法。

蛋黄油外擦止痒法：取 2 个鸡蛋煮熟，去蛋白只留蛋黄，将蛋黄碾碎，放在铁勺上慢火烘烤。浓烟过后，去渣取油装入玻璃瓶中，然后加入少许薄荷和冰片，混合搅拌均匀，可止痒防腐。

#### 儿科医生提醒您：

婴儿期的奶癣消退后，妈妈也不可掉以轻心，要时刻保持婴儿皮肤的清洁干燥，使用婴儿护肤霜护理好皮肤。



## ▣ 瘙痒严重或急症发作时中西医结合疗效好

当患儿的瘙痒十分严重，或者患儿一时间起了很多皮疹时，最简单有效的方法就是涂抹复方醋酸氟轻松药膏（一般药店均有售），但只是临时用之。最安全无副作用，且止痒效果良好的还是中医洗剂方。

### 快速止痒中药洗剂

原料：黄芩、黄连、黄柏、金银花、连翘、生地、甘草各 15 克。

做法：以上药材用水煎服，2 碗水变 1 碗水，放凉后拍洗患处。

功效原理：遗传过敏性皮炎急性发作常是风、热、湿邪相合所致，可泛发全身，重则湿热变成湿毒，皮疹红肿，渗水不止。这多与患儿体虚生燥或脾胃虚寒所致，因此在治疗上以祛风清热利湿为主。上方中“黄芩、黄连、黄柏”味苦性寒，可清热燥湿；生地、连翘清热凉血，又治伤寒温病；甘草调和诸药。因此止痒除湿效果良好。

上述快速止痒中药洗剂适合于各种急症皮炎，但如果你的孩子体型偏胖，平时很怕热，喜冷饮，那么他有可能是热性体质，或者皮炎因体内燥热而致。我们可以利用上方加减，得到“三黄洗剂”，治愈体内湿热引起的遗传过敏性皮炎更有针对性。



### 三黄洗剂止痒方

原料：黄芩、黄柏、大黄、苦参各 15 克。

做法：以上药材用水煎服，2 碗水变 1 碗水，放凉后清洗或冷敷患处。

功效原理：味苦性寒，可清热解毒，祛湿凉血。对于治疗湿热型皮炎有奇效。





● 黄芩



● 黄柏



● 大黄



● 苦参

**儿科妈妈提醒你：** 婴幼儿的皮肤十分娇嫩，且皮损处药物容易经皮肤吸收。因此，婴幼儿的头面部不宜使用皮质激素类药膏，也不可在其他部位大面积、长时间外用激素类制剂，以免出现激素依赖性皮炎及其他副作用。

## 遗传过敏性皮炎的其他中药方

有些家长觉得西药药方有副作用，中药洗剂有点麻烦。那么我推荐给大家两个简单有效的贴脐法和贴足法。这两个方法对于缓解持续时间较长、比较顽固的遗传过敏性皮炎较有效，但治疗时间较长，一般 3~4 周方可见效。

### 贴脐法，有效控制瘙痒

取红花、大黄和紫草各适量，研磨成粉，然后加入适量的冰片之后搅拌均匀，敷于肚脐后用胶带固定即可。

### 贴足法，缓解瘙痒

取同等量的蒺藜、何首乌，研磨成粉，加入适量清水拌匀，敷于双脚的涌泉穴后用胶带固定即可。



■ **儿科医生告诉您：** 涌泉穴是肾经的首穴，位于人体的足底部，取穴时将脚趾头自然向下蜷曲，足前部凹陷处便是该穴。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

掌握了一些治疗方法外，很多家长还是会不放心地追问一些问题：孩子怕痒非要挠患处怎么办？孩子有了皮肤病是不是要避免勤洗澡？饮食和穿着上有什么注意事项吗？是的，这些都是居家护理遗传过敏性皮炎患者的常识，家长朋友都需要掌握。

### 遗传过敏性皮炎患儿的家庭护理常规

#### 婴儿期的特殊护理

1. 在饮食上，要定时定量喂养患儿，避免患儿过饱，以免劳伤脾胃。婴儿的主要食物就是奶，如果妈妈没有母乳或母乳不足，牛奶或其他蛋白质副食要多煮沸一会儿，可减少抗原性。此外，还要限制糖类的摄入量，以保持婴儿良好的消化功能。需要注意的是，乳母也要注意饮食，避免食入辛辣刺激性食物和海鲜等。

2. 在衣物上，一定要给患儿准备柔软的棉织物，避免化纤和毛绒制品的衣物直接接触患儿皮肤。

3. 在细节上，可以给婴儿戴上手套，以免婴儿搔抓导致皮肤感染。

#### 儿童期的特殊护理

在饮食、衣物上的护理细节之前已经讲过，我在这里重点讲一下运动健护脾胃的方法。在未发病的温暖季节，家长要让患儿多运动，如陪孩子打羽毛球、乒乓球、踢毽子、跳绳或让孩子随歌而舞等，每天运动半个小时，坚持1~2个月，孩子的免疫力就会提高，脾胃功能得以康健，对于预防皮炎是由内而外的自我调摄法。

- 多运动可以提高孩子的免疫力，有效防治皮炎。



## 遗传过敏性皮炎患儿适合勤洗澡吗

皮肤水分的蒸发可能会触发遗传过敏性皮炎，因此该类患儿不建议频繁淋浴。



■ 儿科医生提醒您：无论是婴儿还是儿童，遗传过敏性皮炎患者不宜用热水洗脸或淋浴，尽量用体温差不多的水洗脸或淋浴。如果孩子大些，最好用冷水洗脸。



## 遗传过敏性皮炎患儿的饮食注意细节

我在前面“不可不知的过敏原”中已经提到，蛋类、奶类、海鲜类等富含蛋白质的食物一般较容易引起过敏，因此患儿应该少吃这些食物，其他食物则无须禁食。

我发现大多数皮肤病患儿的脾胃功能欠佳，因此体内湿热或湿气较重，引发皮炎。下面给家长介绍两款药食同源的粥膳，不仅可以辅助治疗遗传过敏性皮炎，对家长也有调理脾胃的作用哟！

### 麦冬沙参粥

原料：粳米 100 克，扁豆 30 克，沙参、麦冬各 20 克。

做法：

1. 将沙参、麦冬洗净后放入锅中，加适量水煮 20 分钟取汁。
2. 将粳米、扁豆洗净放入锅中，再加入沙参、麦冬汁共煮成粥食用即可。

原理：扁豆有健脾化湿，改善脾胃虚弱的功效；沙参具有补脾肺的功效。因此，这道粥适宜脾阴虚引起的遗传过敏性皮炎患者食用。

注意：如果孩子对豆类、沙参过敏，则不宜食用。



### 红薯山药糙米粥

材料：红薯 100 克，鲜山药 80 克，糙米 1/3 杯。

做法：

1. 糙米洗净后用清水浸泡约 30 分钟。
2. 山药、红薯洗净，去皮，切块，备用。
3. 糙米中加入适量清水，煮至沸腾，转小火煮约 30 分钟。
4. 加入红薯、山药继续煮 15 分钟至熟烂即可。

原理：山药和红薯均为药食同源类食材，健脾利湿效果好；糙米属于粗粮，可以增加肠胃蠕动。这款粥可以健脾利湿，补益脾胃。孩子脾胃运化功能好了，消化功能也会变好，将体内湿气及时排出体外，皮炎自然也就没了“湿热之本”，逐渐痊愈。

## 按按穴位也可健脾祛湿

说到健脾利湿，除了食物外，其实家长也可以通过按摩来帮孩子健固脾胃。这是因为穴位通达人体所有经脉，是很多脏腑的反射点，穴位按摩法一直是中医比较推崇的一种养生保健方法。

### 对症选穴

曲池穴、合谷穴、血海穴。

### 具体操作

大拇指指端顶住曲池穴，按压 5~10 分钟，然后依次用同等方法按摩合谷穴、血海穴；一侧完成后换到另一侧，完成即可。

### 健脾原理

曲池穴有去脾热的功效，同时配合合谷穴、血海穴，对治疗过敏性皮肤病有很好的效果。

**注意事项：**家长在按摩时，手法宜轻柔、均匀、和缓，力度适中。如果孩子感觉穴位处有疼痛感，就说明孩子体内有湿，家长就应坚持给孩子按摩一段时间，当孩子感觉疼痛逐渐减轻时，就说明他体内的湿邪被一点点清除出去了。



曲池穴位于肘横纹外侧端，肱骨外上髁内缘凹陷处。



合谷穴位于手背面第 1 掌骨和第 2 掌骨之间。取穴时，将拇指、食指合拢，肌肉的最高处即是此穴，左右手各有 1 穴。



血海穴位于膝盖上方，大腿髌底内侧端上 2 寸处。



## 接触性皮炎

■ 典型症状: 局部皮肤充血、肿胀、边缘有清楚的淡红斑、灼痒, 严重者可见水泡、糜烂、渗出液, 多发生在臀部、四肢。

接触性皮炎, 顾名思义, 就是我们的皮肤或黏膜接触了某些外界物质后, 引发了皮肤过敏的症状。小儿发生接触性皮炎, 多见于幼儿园或小学的学生, 因其接触公共设施比较多, 产生了交叉感染。

在我接诊过的小儿过敏病例中, 印象很深刻的是半年前有个叫瑶瑶的小女孩, 七八岁的样子, 长得非常漂亮, 是一位拉丁舞小演员, 妈妈也很时尚漂亮。就诊时, 妈妈有些焦躁, 不断地说“我告诉她很多次, 一定要勤换内裤、勤洗澡, 这不还是屁屁上长湿疹了。女孩子家家的, 一点也不讲卫生, 真不知道随了谁。”

我检查了瑶瑶的臀部, 有很多米粒大的小红斑, 有几个地方还出现了小水泡和糜烂。我问瑶瑶疼不疼, 她看了妈妈一眼, 说不疼, 她不怕疼, 就是痒, 有时候忍不住挠几下。妈妈又急了, 说: “不能挠, 指甲多脏啊, 挠了就发炎了, 你就不会忍忍?” 看着瑶瑶精致的小脸上强忍的委屈和泪水, 我忍不住说: “好了, 我检查了, 这是接触性皮炎。一看孩子就知道她很爱干净、讲卫生, 这可能与她内裤上残留碱性洗涤剂有关。还有注意最近不要让瑶瑶用热水洗屁屁, 更不要用香皂, 因为碱性用品会加重皮炎的症状。”瑶瑶妈妈有些不好意思, 因为她确实每天晚上都督促孩子用热水洗屁屁, 而且用肥皂给孩子洗内裤。

**早知道:** 小儿臀部发生接触性皮炎, 多见于尿布过敏、马桶过敏和富贵手(使用太多清洁剂)。尤其是后者, 经常被家长所忽略。小儿臀部、内裤尽量用弱酸性洗液进行清洗, 碱性洗剂会增加皮肤过敏的概率。

## 不可不知的过敏原

接触性皮炎是皮肤接触了不该接触的物品, 也就是过敏原。那么, 引起接触性皮炎的物品有哪些呢?

### 不合格的尿布、纸尿裤

患有尿布皮炎的宝宝, 就是家长在孩子大小便后没有及时给宝宝更换尿布造成的。另外, 过硬、过厚或没洗干净的尿布, 以及不合格的纸尿裤都是导致宝宝皮炎的帮凶。



不合格的尿布或纸  
尿裤都是导致宝宝皮炎  
的帮凶。

## 洗涤用品

洗衣粉、洗衣液、肥皂等都有可能造成接触性皮炎的发生。尤其是内衣，孩子或家里有过敏史或皮肤较敏感的家庭，建议洗涤内衣时尽量用弱酸性的洗液，避免使用碱性的肥皂或洗衣液。还要注意一定要漂洗干净，因为残留的洗液也是引起过敏性皮炎的重要原因之一。



## 橡胶用品

我朋友的女儿每年夏季脚面上都起一片湿疹，过了夏季就好了。她一直以为是孩子夏季洗脚从不擦干导致的湿疹。我让她给孩子换了一双木质拖鞋，结果今年夏季就没再犯病。她问怎么回事。我说这是拖鞋中的橡胶引起的过敏。其实不仅是拖鞋，有些孩子上手工课，会戴上橡胶手套，也会引起接触性皮炎。

## 药品类

清凉油、风油精、正红花油、痱子粉、酒精、碘酒、薄荷、皮肤软膏等一些外用药品；云南白药、五虎丹等一些中药等。



## 金属制品

镍、铬等金属及其制品。比如，夏季出汗较多，如果孩子带有金属的手镯、项链、脚链等，镍或铬离子易溶出，进入皮肤引起过敏。所以说，接触性皮炎在夏季表现地更明显。

## 化妆品

香水、染发剂、彩妆等化妆品也是引起接触性皮炎的原因。因此，家长一定要避免让孩子过早使用化妆品，这是会毒害成长期儿童的。

## 空气中飘浮的物质

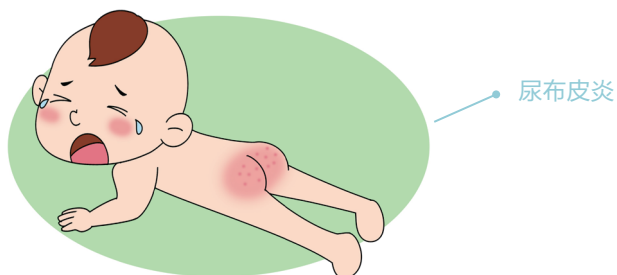
花粉、柳絮、真菌等通过空气传播的物质在接触孩子的皮肤后，也会引起过敏反应，出现红肿、发痒等皮炎症状。

## 过敏症状早知道

接触性皮炎是常见的皮肤病，其临床表现很多变，可能痒也可能痛（以痒的表现较多），大多有发红的现象，但是也可以因严重程度或是急慢性表现，而呈现水泡、干燥、脱皮等不同现象。对小儿来说，有几种常见的接触性皮炎，下面我给大家一一介绍。

### 尿布皮炎

顾名思义，这是由于孩子接触了尿布、纸尿裤等引发的皮肤过敏反应，多发生于婴儿的臀部、阴部及大腿内侧，老百姓也管它叫“红屁股”。其主要原因就是婴儿尿布更换不勤或洗涤不干净，尿液或洗涤剂长时间接触、刺激婴儿皮肤导致的，另外，尿布质地较硬、劣质纸尿裤等也会引发孩子的局部皮炎。它主要的临床表现是在尿布部位发生边界清楚的大片红斑、丘疹或糜烂渗液，甚至继发细菌或念珠菌感染。严重者，特别是营养不良的慢性腹泻婴儿，可发生皮肤溃疡。被皮炎折磨的孩子特别爱哭闹，烦躁不安，睡不踏实。



### 马桶皮炎

一般是由马桶圈上的油漆、塑料引起的，皮损的范围也只局限于孩子臀部接触马桶座边的部位，而皮损的表现很典型，常常是呈对称性、弧形、条状分布，就像“马桶圈”印在了身上似的，皮损部位会有红斑、丘疹或水疱，边缘规则整齐。如果不及时治疗，皮炎转变为慢性时，受损皮肤就会变为红褐色，而且会增厚，摸起来比较粗糙。



## 舌舔皮炎

这种皮炎多发生在干燥多风的秋冬季节，孩子的嘴唇容易干，就总用舌头去舔，但往往是越舔越干燥，再加上舌头、唾液的频繁刺激，慢慢的就产生了炎症，嘴唇边变得发红、脱皮，有时候会有放射状的小裂口，很疼。



## 芒果皮炎

有些家长给我打电话，说孩子吃了芒果以后嘴唇周围的皮肤出现了红斑和小疹子，后来还脱皮了，孩子说有点痒、有点疼。像这种情况就是芒果皮炎，主要是由芒果汁刺激引起的。芒果果肉中含有芒果酮酸、醇酸等酸性物质及多酚类化合物，对皮肤黏膜有较强的刺激性。这个孩子的症状还是比较轻的，有些对芒果特别敏感的孩子，甚至会出现水肿和流水。



除了这4种常见的接触性皮炎，小儿常见的还有其他一些接触性皮炎。比如，孩子弹钢琴时长期接触琴键，或者玩橡皮泥、塑料玩具时，常可引起儿童手部接触性皮炎；孩子光脚穿胶鞋或塑料凉鞋，则可导致足部接触性皮炎；孩子穿一些材质不好的衣服，如不透气的化纤类衣服，就可能会引起接触部位的皮炎反应，等等，还有很多，需要家长们在生活中睁大眼睛，仔细鉴别，及早找出原因，让孩子摆脱接触性皮炎的困扰。

## 儿科医生的常见治疗方案

儿童的皮肤十分脆弱，治疗和用药方面也让家长十分担心，根据临床经验，我认为，治疗儿童接触性皮炎可以两步走，一是找到过敏原并避开它；二是根据病情局部用药。只要做到这两点，孩子的接触性皮炎就能治愈。

### 找到过敏原，除去致敏因素

接触性皮炎是孩子直接接触过敏原造成的，所以，治疗时首先应去除致敏因素。像前面我讲过的那几种常见皮炎，家长通常都能快速准确地确定过敏原，只要不让孩子再跟这些过敏物质接触，保持感染部位清洁，1~2周后，接触性皮炎就会痊愈。但一定要避开过敏原，否则会再次发生过敏。

但有时候，孩子长大了，接触的东西越来越多，不知道是什么原因造成的接触性皮炎，那就要及时带孩子就医，采用专业的检测方法来确定过敏原。通常医生对接触性皮炎的诊断主要采用斑贴试验的方法，就是把怀疑的过敏物质用一种特殊的胶布粘在孩子的背上，48小时以后揭掉，72小时后看结果，不会给孩子造成任何痛苦，检测结果也比较准确。



■ 儿科医生告诉您：相较于成人来说，儿童的生活环境简单，只要积极预防，接触性皮炎是可以避免复发的。



### 根据皮肤损害特点选择适当的外用药物

在给接触性皮炎患儿局部用药时，一定要根据患儿皮肤损害的情况，选择适当的外用药物。下面我分为轻度、中度、重度等皮损情况来分别讲一下。

#### 轻度：皮疹无红肿破损用紫草膏

如果患儿的皮损部位只是发红了，或者出了一些小疹子，没有出现水肿、破损、流水等症状，说明病情比较轻，这时候给患儿及时外用紫草膏，也可以用5%鞣酸软膏或氧化锌软膏涂抹患处，当然，涂药膏之前一定要把患处清洗干净。每日3~4次，连续用药7~10天，病情就会明显好转。如果没有好转，则应立即带孩子就医。



### 中度：皮疹红肿无糜烂渗出用炉甘石洗剂

如果患儿皮损部位红肿比较明显，但还没有流水或出现糜烂面，这时可用炉甘石洗剂涂抹患处。炉甘石洗剂是常用的一种皮肤科外用药，是混悬液，所以用之前要摇匀。家长可用棉签蘸取适量药剂涂于患儿皮损部位，每日 2~3 次，可起到收敛、止痒、吸湿的作用，患儿会感到局部凉爽，瘙痒的感觉也可以得到缓解。



■ 儿科医生提醒您：炉甘石洗剂一定要在皮疹无水疱、无渗液、无糜烂的情况下才可以使用。



### 重度：皮疹水肿严重，有糜烂渗出用 3% 硼酸溶液湿敷

如果患儿皮损部位出现严重的水肿，并且有糜烂面、流水了，这时候就需要用 3% 硼酸溶液来湿敷了。每次敷 30 分钟，每天敷 2~3 次。但要注意，这个药只能用于冲洗小面积创面与黏膜面，如果患儿皮损面积较大，则不宜使用。另外，婴儿也不宜使用。

### 亚急性或慢性期

这时候的皮疹通常以丘疹、鳞屑、结痂为主，可外用激素类药膏，如丙酸倍氯美松、丁酸氢化可的松等。

孩子过敏时，给孩子服药时必须格外谨慎，无论是内服药还是外敷药，都必须听从医嘱，忌随意选用药品。



## 儿科妈妈教你居家应对之策

接触性皮炎是一种接触了才会产生过敏的疾病，只要不再接触过敏原，是可以自愈的，也不会再复发，所以，家长的日常护理很重要。另外，如果孩子得了常见的尿布皮炎、马桶皮炎、舌舔皮炎、芒果皮炎等应该怎么处理，这些也是家长们应该了解和掌握的。

### 接触性皮炎患儿的护理重点

#### 避免接触致敏原

一旦确定孩子是因为什么物质过敏，就一定要坚决不能再让孩子接触了。如果不能确定，那就把范围扩大，只要是能引起皮炎的可疑过敏原都要避开。尤其是在过敏的高发季节，孩子在户外活动时尽量少让孩子的皮肤暴露在外，以避免皮肤表面接触到花粉等物质。

#### 注意饮食调节

接触性皮炎的孩子大多是过敏体质，所以在饮食上要特别注意营养均衡，多吃一些富含维生素的新鲜蔬菜和水果可以增强机体的抵抗力。同时，那些容易导致过敏或使病情加重的食物都应忌食，如鱼虾、牛羊肉，以及油腻、甜食、辛辣刺激食物等。

- 维生素 C 是天然的抗组胺剂，每天可多摄入些新鲜的蔬菜水果，可有效补充人体所需的维生素，防治接触性皮炎。



### 尽量避免搔抓患处

瘙痒是接触性皮炎的典型症状，孩子总是不自觉地抓痒，这时家长可要注意了，尽量避免孩子抓挠患处，也不能想着用热水敷来给孩子解痒，因为不管是抓挠，还是热水敷，都会使红肿加重，渗透液增多，加重病情。如果孩子实在很痒，家长可用冷毛巾适当冷敷一下，可以缓解痒感。

### 孩子患了尿布皮炎，家长怎么办

宝宝患了尿布皮炎，防治和护理的关键在于保持小屁屁的清洁和干燥，家长需要这样做：

1. 要为宝宝选择柔软、干净、透气的尿布或优质的纸尿裤，切忌给宝宝用劣质的纸尿裤，或者过硬过厚或没洗干净的尿布。
2. 尽量减少宝宝用尿布和纸尿裤的时间，如果用的话，每 2~4 小时要更换一次，特别是在午夜时也要更换一次。如果宝宝腹泻了，还要增加更换的次数。
3. 每次换尿布时，都要彻底清洗宝宝的尿布区域。仅用手纸或湿巾擦是不够的，一定要用软布或棉球蘸着温水清洗干净，洗完后，用柔软的毛巾把水吸干，千万不要来回擦。
4. 最好让孩子光着小屁股睡觉或玩耍，因为直接接触空气有利于促进尿布皮炎的恢复。

**儿科妈妈提醒你：**防止细菌或真菌在宝宝尿布皮损区域的滋生感染，对防止尿布疹病情加重非常重要，而现在市场上常见的护臀霜并不具备此类功效，建议家长不要给宝宝使用。

### 孩子患了马桶皮炎，家长怎么办

对马桶过敏的孩子，家长最好给孩子专设一个儿童马桶，孩子便前在马桶边缘铺上白纸或布垫，只要不让孩子的皮肤直接接触马桶，就能防止马桶皮炎的发生和反复。

另外，家长还要注意以下几点：

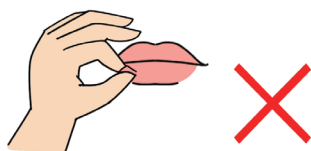
1. 勤洗马桶，最好是每天清洗一次。
2. 清洗马桶时，马桶外侧也要擦洗干净。
3. 擦洗马桶的抹布应固定使用同一块，不能与其他抹布混用。
4. 家中有泌尿系统感染者，最好用家用消毒液经常进行消毒杀菌。

## 孩子患了舌舔皮炎，家长怎么办

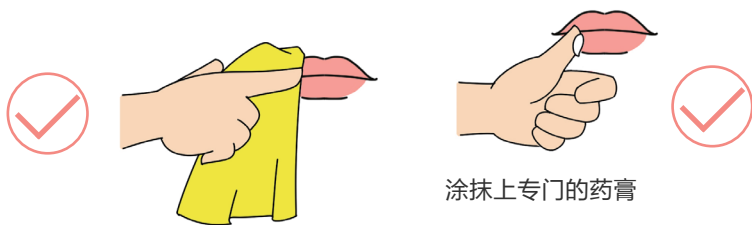
舌舔皮炎就是孩子总用舌头舔嘴唇造成的，所以，家长首先要纠正孩子这个不良习惯，发现孩子舔嘴唇要及时阻止和劝导，让孩子意识到这样做的坏处。

孩子的嘴唇起皮时，告诉孩子不要随使用手去硬撕，一旦撕破、出血，很容易发生感染，家长可用干净的纱布或软毛巾沾上温水，给孩子温敷嘴唇，等翘起的干皮彻底软化以后再轻轻地揭去，然后再轻轻地涂抹上药膏。

另外，平时要注意给孩子多喝水，补充水分；多吃些新鲜的水果蔬菜，少吃些油炸和刺激性的食物，对防治舌舔皮炎有帮助。



嘴唇起皮后用手去撕



用柔软的纱布或小毛巾湿敷

涂抹上专门的药膏

## 孩子患了芒果皮炎，家长怎么办

引起芒果皮炎的通常是芒果皮及果汁，所以，对患芒果皮炎的患儿来说，只要皮肤不接触芒果皮或芒果汁，就同样可以享受芒果的美味。但如果过敏症状严重，还是不吃为妙。吃的时候，一定要选择熟透的芒果，家长先削去芒果皮，记得削得厚一点，然后将芒果切成小块，用勺子往孩子嘴里送，尽量不要碰到孩子的嘴唇。吃之前可在孩子嘴唇周围涂上一层润肤油，这样可避免芒果汁直接接触到孩子的面部皮肤，降低过敏发生的概率。

吃完后，让孩子漱漱口，再用清水洗净嘴唇周围的皮肤，另外，家长切完芒果后，也要用清水把手洗干净，避免残留的芒果汁刺激孩子的皮肤。

## 第六章

### 吃好了不过敏，把好孩子的饮食关

食物既可能是过敏原，也可以帮助改善过敏体质，所以，对于过敏体质的孩子来说，把好饮食关是至关重要的。一方面，要在生活的各方面多加注意，避免误食会引起自身过敏反应的食物；另一方面，可以从以食养脾、以食养肾、以食养肺的中医『药食同源』角度，合理规划饮食，帮助改善过敏体质。







## 过敏体质孩子家庭日常饮食养护原则

过敏体质的孩子需要严格监控饮食品种，因此尽量要在家里吃饭，以保证对一日三餐的入口食物有效监控。一般情况下，经过前期诊治，家人都会对引起孩子过敏的过敏原了然于胸，但在临床上，我们发现，经常会有患儿因为家长的“疏忽”而导致过敏再次急性发作。这里我要特别指出几个容易被患儿家长忽视的要点。

### 饮食最好自制，少食用深加工食物

众所周知，过敏体质的孩子日常饮食宜清淡，不宜重口味饮食，少吃油腻、甜食。但仅仅这样是不够的，预防过敏的再次发生，还要注意严格控制过敏原食物。

很显然，这就要求家长对整个菜品的制作过程进行严格把关，从控制难度上来讲，自制食物要容易控制得多，所以我们提倡饮食自制，少吃经过深加工的食物，特别是添加了食品添加剂的食物。因为这些深加工食物的添加成分复杂，不易排查是否含过敏原，因此，少吃可以大大减少致敏概率。

### 注意成品调味料的成分，尽量少用调味品

对于过敏原的控制，光靠自制食物并不一定会万事大吉。问题很可能出现在你所使用的调味料上。比如，对大豆过敏的孩子，就不能食用含有大豆蛋白成分的酱油，这往往会被一些家长忽视。很多调味料添加物含有各种各样的食材，刺激性强，容易给过敏体质的孩子带来隐患。

对此，我的建议是，调味的添加物少一点，过敏概率就低一点。尽量少用人工合成或制作的调味料，多使用些天然辛香料来调味，如香菜、柠檬、韭菜、薄荷叶等，除了可以增添香味外，还能补充维生素、矿物质，可谓是一举两得。

## 少吃生食，入口食物充分加热

我曾遇到过对生黄瓜过敏，但对熟黄瓜不过敏的孩子，这是为什么呢？这是因为一些蔬果在生长过程中由于成熟程度不一，有的采摘时还没有熟透，可能就会含有致敏因子。当这些蔬果经过充分加热后可使过敏原变性，原来在生食时是过敏原的食物可能会发生性状改变，变成了过敏患儿能够耐受的了。鉴于此，建议大家在给过敏体质的孩子食用蔬果时最好不要生吃，而要采取炒、蒸、煮等方式进行充分烹饪，以减少过敏再次发生的概率。

## 食用深加工食品前，要仔细阅读食品标签

尽管我们提倡自制食物，但孩子还是会不可避免地接触到深加工食品或制成品，故在给孩子挑选这些食品时，家长一定要仔细阅读食品标签，注意查看所购买食品的主要成分。关于这一点我在前面已经讲过了，这里再强调一遍，就是提醒家长们，千万不能忽视这些隐性的过敏原，家长一定要多多用心，仔细鉴别。

## 要严防食品交叉感染

包装和加工食品有很大的危险，因为在生产加工过程中，不同的产品可能使用的是相同的设备，如果不彻底清洗，就会留下过敏性食物的残留物。如果孩子食用了这些被交叉感染了的食物，就会引发过敏反应。所以，还是那句话，尽量不给过敏孩子吃加工的或包装的食品，最安全的食物还是自己做的，给孩子吃最放心。

## 与过敏原同类的食物也要谨慎食用

同类食物引起的过敏反应类似。食物的种类成千上万，其中有一部分是很容易引起过敏的，同类的食物往往具有相类似的致敏性，如花生、榛子、开心果等干果类食物，人体如果对其中一种过敏，对其他同类的食物也会产生过敏。

## 过敏体质孩子外出就餐的饮食养护原则

如今人们的生活水平提高了，外出就餐已是很平常的事情，对于过敏体质的患儿家长就要特别小心了。不能因为外餐好吃，平时孩子吃得少，就大吃特吃，那样致敏的概率会大大增加。无论是否在过敏的急性期，带过敏体质的孩子外出就餐时必须要注意以下几个原则。

### 尽量选择中餐馆，少去西餐厅

中餐和西餐所用的配料差异较大，西餐中的配料更复杂，致敏的概率也更高。这是因为西餐中常见的奶油、奶酪、蛋糕、西点等食品中，含有牛奶、鸡蛋、小麦蛋白等容易引起过敏的原料。对小麦蛋白过敏的孩子常会因为吃了小麦制品而产生腹泻、腹胀或便秘等症状，有的还会出现皮肤红肿、瘙痒等情况。研究表明，人造奶油还会影响体内免疫调节功能，这也与过敏的产生有关。所以，带过敏体质的孩子外出就餐时，应尽量选择中餐。

### 多吃蒸煮炖的菜肴，少吃煎炸熏烤的食物

中餐的种类是丰富多样的，除了八大菜系，各种小吃也是煎炸烹炒俱全。但是，过敏体质儿童对烹饪方式的选择是有讲究的，应避免食用那些以煎炸熏烤方式烹饪的食物，因为它们在制作前往往会用多种调料进行腌渍，制作时为了味道更好，也会用很多调料，不容易对过敏原进行控制。因此，过敏体质的孩子外出就餐时，应尽量选择以蒸煮炖方式烹饪的菜肴，这样不但有助于胃肠消化，还可以减少引发过敏复发的刺激因素。

### 提前告知服务员过敏原

在外就餐时，对过敏原往往是不可控性的，因为菜肴的制作是在后厨，厨师往菜里添加了何种东西我们并不知晓。进入后厨去监工显然并不现实，这个时候我们就可以告知前来点菜的服务员，孩子对何种食材过敏，请他标注在菜单上，这样间接地和厨师做个沟通，能在一定程度上避免致敏食材出现在菜肴里。



## 不宜给孩子点饮料来配餐

外出就餐时，受大环境的影响，人们一般都会点一些酒水饮料。但对于过敏体质的孩子来说，这是十分危险的。比如，碳酸类饮料会影响机体钙的吸收利用，降低身体素质，诱发过敏；成品果汁类饮料会有各种容易引起过敏反应的添加剂；鲜榨的果汁饮料可能是腐烂的水果榨取的，腐烂的水果比新鲜的水果更容易引起过敏；豆浆、牛奶等貌似健康的饮品，可能会因其主材或是添加了花生等致敏因子而诱发过敏复发。所以，带过敏体质的孩子外出就餐，最好的配餐饮品就是白开水。

## 不可贪吃冰冷食物

无论天气多么炎热，过敏体质的孩子最好都别吃冰冷食物，如冰激凌、雪糕等。且不说里面各种添加剂不利于孩子的健康，只就冰冷食物容易刺激咽喉和肠胃，容易引起血管和肌肉的收缩这一点来讲，就容易使得治好的过敏反应再次出现，或者加重已有的皮肤过敏。



## 过敏体质孩子上学期间的饮食养护原则

一般孩子3周岁开始就要进入幼儿园，6周岁进入小学。上学期间，孩子会在幼儿园或学校吃上一顿或几顿饭。为了均衡营养，幼儿园或学校会为孩子们提供多种菜肴，这其中很可能就含有过敏体质的孩子最怕的那种过敏原。那么，怎么来保证过敏体质的孩子在校期间的饮食安全呢？我有几个小建议。

### 向老师索要一份幼儿园或学校的一周食谱

凡事防患于未然总是好的，所以，在你的孩子踏入幼儿园或学校前，你应该知道他今天会被要求吃哪些菜，这些菜里哪些是他不能吃的，哪些是他吃了可能会过敏的，并且应该把这个情况提前和老师说明。这里需要提醒大家的是，幼儿园和学校往往会在每周一公布一周的菜谱，但妈妈不要把孩子一周的饮食注意一起告知老师，最好是每天早晨告诉老师今天孩子饮食的禁忌，并且不要口头说明，一定要落实到书面上（可以用微信或短信的方式），以免老师会记错或忘记，导致孩子误食含有过敏原的饭菜。

老师，这是今天圆圆饮食需要禁忌的说明，您多费心了！



家长每天早晨要明确告诉老师孩子当天的饮食禁忌。

### 给孩子佩戴“过敏原提示”胸牌

由于现在学位的紧张，很多老师要面对几十个孩子。为了保险起见，你还可以给孩子制作一个“过敏原提示”胸牌，在上面写上孩子吃了会过敏的食物，以及今天不能吃的菜，用安全别针佩戴在胸前，这样可以更直观地提醒老师。如果孩子嫌丑不肯佩戴，还可以在上面画一些装饰图案或是贴一些贴纸。



给孩子佩戴“过敏原提示”胸牌可以更直观地提醒老师。



## 可以教会学龄儿童自己鉴别过敏原

学龄儿童的认知水平发展得较好了，有很多孩子通过学校教育也认识了不少汉字。这个时候，家长可以把他的病情如实告知，告诉孩子哪些食物及其制品是他应该避免食用的，并教他学会认食品标签。当然，对于幼儿园的小朋友，你也可以告诉他们，但不要期待他们能够完全自己规避过敏原。在告知孩子病情时，可以根据孩子的认知情况，采用合适的口吻和方式，以免孩子因为自己的特殊体质产生心理负担。特别是对幼儿园的小朋友来说，编制一个温情的故事来对他们诉说这件事儿会更好。比如，他以前是个小天使，为了来见爸爸妈妈和上帝做了交换，不能够再吃某种食物，他就可以来找爸爸妈妈了。如果吃了这种食物，就得离开爸爸妈妈，被上帝抓回身边去。

吃东西前，一定要看清这个成分表，你对花生过敏，这个食物里就含有花生的成分，你就不能吃，否则会过敏的。

我知道了。



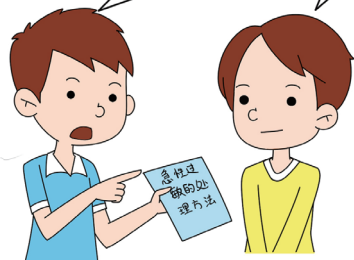
家长要教会孩子自己鉴别过敏原。

## 让幼儿园或是学校老师知道如何救治急性过敏反应

再细心的家长或老师都会有百密一疏的时候，过敏体质的孩子在学校误食过敏原的情况还是会有很大概率出现的。所以，家长要未雨绸缪，提前和老师沟通，告知老师一些处理急性过敏反应的方法，以免当意外发生时，老师因缺乏相关处置经验而耽误宝贵的救治时间。

老师，如果孩子出现急性过敏反应，就按这些方法来处理。

好的，我学习一下。



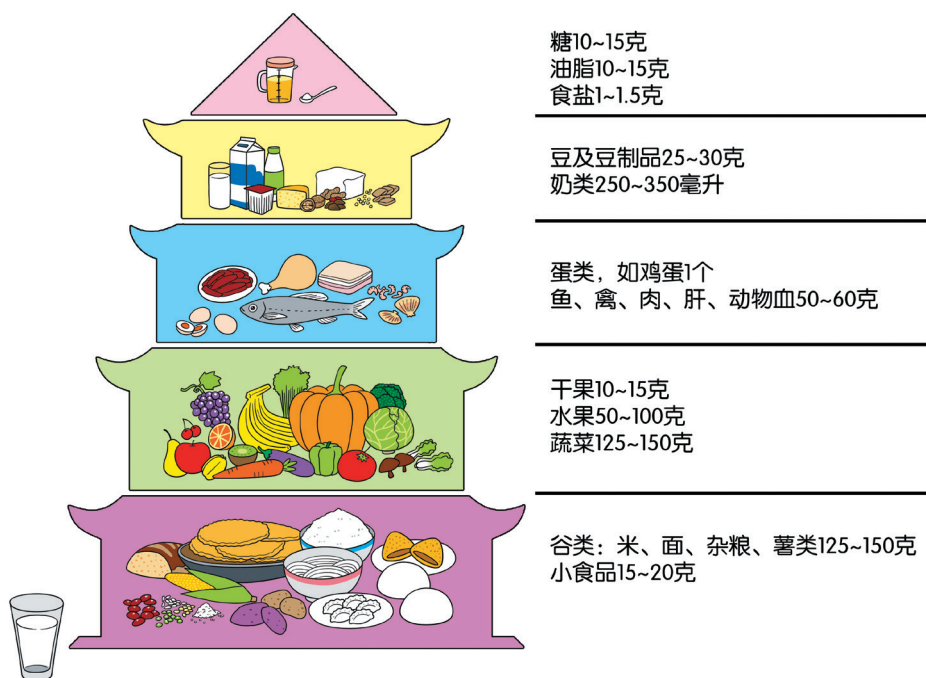
家长提前和老师沟通好急性过敏的处理方法，可避免耽误救治时间。

## 过敏体质孩子营养均衡方案

一日三餐非常重要，我们对于“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”已经耳熟能详了。但要真正做到均衡饮食并不是一件很容易的事情，对于过敏体质的孩子更是难上加难。

### 遵循膳食金字塔，尽可能全面均衡摄入营养

过敏体质的孩子在过敏状态下，由于需求不同、代谢状态不同、水电解质状态的不同等因素，要达到膳食平衡金字塔要求的平衡饮食十分不易。家长要针对其特殊性做出调整，保证饮食要利于身体的发育和成长，这也利于预防过敏。平时要遵循膳食平衡的原则给孩子食物，可以参考下面所列的金字塔式的食物图进行，少吃油腻、甜食及刺激性食物。



从平衡膳食的角度，回避掉那些过敏因子后，应从荤素搭配的角度点菜，肉类不宜太多，要多吃富含钙、铜、镁、铁等矿物质的蔬菜，主食也要吃一些，使蛋白质、脂肪、碳水化合物三者摄入量保持在较为均衡的水平。

## 可适当多吃一些可以帮助改善过敏体质的食物

可适当多吃富含维生素 C 的食物，因为维生素 C 具有抗组胺的作用，可以抗拮组胺释放造成的过敏现象。富含维生素的食物应多吃，如果孩子对番茄不过敏的话，可以适当多吃点儿番茄、苹果、木瓜等富含维生素 C 的新鲜水果和蔬菜。

**儿科妈妈提醒你：**深色蔬菜比浅色蔬菜的营养丰富，如深紫色的甘蓝，其胡萝卜素要比浅色蔬菜高很多，多吃深色蔬菜可以摄取足够的维生素、膳食纤维，特别是水溶性纤维的摄入。

## 可寻求与过敏原营养成分相近的替代品 补充缺失的营养

过敏体质的孩子如果对于某种食物过敏，而无法摄取足够量的某种营养素时，一定要选择富含同类营养素的其他食物替代，以便补充身体所需要的营养，保证孩子正常的身体发育。

过敏食物	主要营养	可替代的食物
蛋清过敏	蛋白质、核黄素、烟酸	豆腐、酸奶、牛奶、豆浆
蛋黄过敏	维生素 A、维生素 D	肝脏、奶制品、坚果
牛奶过敏	乳糖、蛋白质、脂肪	豆浆、鸡蛋、虾皮
大豆过敏	蛋白质、异黄酮、低聚糖	奶类、酸奶、动物蛋白
小麦过敏	淀粉、蛋白质、脂肪	大米、土豆、红薯、山药
玉米过敏	淀粉、维生素、亚油酸	小麦、红薯、高粱、燕麦
大米过敏	淀粉、脂肪、纤维素	土豆、红薯、小麦、高粱
蘑菇过敏	氨基酸、维生素、磷	木耳、银耳、绿色蔬菜
虾过敏	镁、磷、钙	鱼肉、奶制品、坚果
蟹过敏	蛋白质、胡萝卜素、烟酸	蛋类、奶制品、鱼肉

## 以食养脾，让过敏体质不再发“脾”气

中医理论认为，脾胃乃后天之本，充足的脾气来自于水谷精微，转输五脏六腑，可使脏腑精气充足。只有脏腑之气充足，才能抵抗“外邪入侵”，从根本上改善过敏体质。因此，中医一般通过健脾补气来提升过敏体质者对抗过敏原的能力，从而改善过敏体质。下面我就推荐几大健脾补气的食物。

### 薏米

中医学认为，薏米性凉，味甘淡，入脾、胃、肺经，具有利水渗湿、健脾胃、清热肺、止泄泻等作用。西医发现，薏米的营养价值很高，其蛋白质、脂肪、维生素 B1 的含量远远高于大米。此外，薏米微寒而不伤胃，益脾而不滋腻，非常适合脾胃较弱的过敏体质孩子食用。



### 薏米瘦肉汤

原料：瘦肉 30 克，薏米 20 克，淮山药 5 克，莲子 10 克，银耳 1 小朵，百合 10 克，枸杞 1 小把，姜 3 片。

做法：

1. 将银耳、百合、莲子、山药、薏米分别清洗、泡发，瘦肉切小块备用。
2. 将瘦肉加入姜片煮沸后撇去浮沫，然后加入提前泡好的备料，煮 1 小时。
3. 最后加入枸杞，稍煮一会儿即可。

## 山药

山药性平，味甘，归脾、肺、肾经，具有补脾养胃，生津益肺，补肾养肾的作用，可以从脾、肺、肾三方面对过敏体质的孩子进行补养，以助其改善体质。如果将山药炒黄后再进行烹调食用，可大大增强其健脾补气的作用。



### 枸杞子山药粥

原料: 山药、鸡胸肉各 50 克, 枸杞子 10 克, 大米 100 克, 盐、葱花各适量。

做法:

1. 鸡胸肉切丁，洗净，焯熟备用；山药去皮、洗净、切块备用；大米淘洗干净备用。
2. 锅内加入适量清水，再放入大米、鸡胸肉丁、山药、枸杞子大火煮开后改小火熬成粥。
3. 出锅时撒些葱花和盐即可。

功效：山药味甘质润，补气益阴，能同时补益脾、肺、肾三脏之气，又能益脾、肺、肾三脏之阴，是气阴双补的佳品；与补中益气、滋阴润肺的大米、鸡胸肉及补益肝肾的枸杞子搭配食用，可健脾益肺，最适宜久咳不愈的孩子调养食用。

**小贴士：**山药具有收敛作用，可以止泻。所以经常便秘的孩子不宜多吃。



## 红枣

中医认为，红枣性温，味甘，入脾、胃经，具有补脾胃、益气血、养心安神、缓和药性等作用。西医发现，红枣含有丰富的维生素 C，我前面提到过，多摄入维生素 C 可以帮助改善过敏体质。此外，红枣是补血的佳品，可以帮助过敏体质的孩子预防和改善贫血症状。值得注意的是：红枣虽具有补血的作用，但若单独食用，效果是相当微弱的，应与其他食物或药物搭配食用。



### 黄芪红枣粥

原料：生黄芪 15 克，红枣 5 个，糯米 50 克。

做法：

1. 将生黄芪煎水，取滤液；红枣洗净，去核取肉。
2. 糯米洗净，放入砂锅，加入黄芪水、红枣肉和适量清水，煮制成粥即可。

**儿科妈妈提醒你：** 不要认为中药就是完全安全的，部分儿童可能用到的中药或成药中的某些成分会引起某些过敏体质的人发生过敏反应，如葛根、板蓝根、穿心莲、大青叶、防风、丹参、紫草、槐花等。

## 莲藕

莲藕性凉，味甘，入肺、脾、心经，其中含有的鞣质有极佳的健脾止泻作用，还能增进食欲，帮助消化，开胃健中。根据《本草经疏》记载：“藕……熟者甘温，能健脾开胃，益血补心”，所以在用莲藕帮助改善孩子的过敏体质时，生食无用，需要熟制。



### 青红椒莲藕烧鸭腿

原料：鸭腿 250 克，莲藕 300 克，红椒、青椒、蒜、姜、各适量，色拉油、料酒、生抽、盐各适量，高汤（或开水）适量。

做法：

1. 鸭腿洗净，先用刀背把鸭腿的骨头敲断，然后切成块；青、红椒洗净，去蒂，切成片；莲藕洗净后去皮，切小块；姜洗净，蒜去皮，都分别切成片。
2. 锅里放少许油，小火加热到微微冒泡，然后放入鸭肉翻炒（注意，用小火），等鸭肉里的油析出来一些后把锅里的油控一控。
3. 接着倒入料酒，放入姜片、蒜片翻炒均匀，然后放入莲藕块炒匀。
4. 倒入适量高汤（也可以直接倒白开水），调入生抽、盐，加盖，大火烧开后，接着转小火炖 30 分钟左右，加青红椒片炒匀即可。

**注意：**如果孩子对淀粉过敏，则不宜食用。

## 以食养肾，让过敏体质者不必再小心谨慎

中医认为，“外邪入侵”“卫气虚”不足以抵挡“外邪”，故而发生过敏。那么，如何充盈“卫气”呢？中医理论认为，肾脏为先天之本，肾脏的强弱影响肾气及五脏六腑的强弱。故要想改善过敏体质，要从补肾入手。

### 黑芝麻

黑芝麻性平，味甘，入肝、肾、肺经。根据五色食物补五脏的中医原理，黑色食物入肾。黑芝麻是一种典型的“黑色食物”，故对肾脏有着很好的补益作用。需要注意的是，整粒食用黑芝麻并没有多少补肾效果，因为黑芝麻仁外有一层硬膜，需要碾碎后，里面的营养才能被充分吸收，故在食用黑芝麻时一定要嚼碎或压碎后食用，否则就是暴殄天物了。



### 芝麻核桃粥

原料：大米 100 克，黑芝麻 20 克，白芝麻 30 克，核桃仁 25 克。

做法：

1. 将大米、黑芝麻、白芝麻、核桃仁分别清洗干净，再把糙米放入清水中浸泡 1 小时，备用。

2. 将所有材料一同放入锅中，加入适量水，先用大火煮开，然后改小火熬煮约 1 小时，即可出锅食用。

注意：如果孩子对核桃、芝麻过敏，则不宜食用。

## 栗子

栗子性温，味甘，入脾、胃、肾经，具有补肾益气的作用。《本草纲目》记载，“栗能通肾”，栗子的补肾作用可与人参、黄芪、当归等相媲美。唐代名医孙思邈也认为“栗，肾之果也，肾病宜食之”，意思就是说栗子是肾之果，食之则能益肾。板栗生吃不易消化，因此最好不要生吃，而熟吃又容易滞气，所以一次不宜吃得太多。



### 小米栗子糊

原料：栗子 5 个，小米 50 克。

做法：

1. 小米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时以上。
2. 栗子去皮，将栗肉切成小粒。
3. 将泡好的小米与栗子肉一同放入豆浆机中，加水至上下水位线之间，打成米糊即可。

### 茯苓栗子粥

原料：茯苓 15 克，栗子 25 克，红枣 10 枚，粳米 100 克。

做法：

1. 茯苓研末，备用。
2. 锅内加适量水，下粳米、红枣、栗子，煮至半熟。
3. 将茯苓末缓缓加入，搅匀，煮至栗子熟透即可。





## 红薯

红薯味甘，性平，入脾、肾二经。《本草纲目》对红薯的记载为“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”。现代医学证实，红薯营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品之一。过敏体质的孩子因无法进行某些食物而导致的营养缺失，可以靠经常食用红薯来帮助保持营养均衡。

### 红薯燕麦粥

原料：红薯 300 克，燕麦片 100 克，大米、小米各 25 克。

做法：

1. 红薯洗净，去皮，切块；燕麦洗净，提前泡 2 小时；大米、小米分别淘洗干净，备用。
2. 锅内加适量清水，大火烧开，放入麦片，煮至七分熟。
3. 依次放入大米、小米和红薯，煮熟即可。

**注意：**如果孩子对燕麦或小麦过敏，则不宜食用。



### 小米红薯粥

原料：红薯 100 克，小米 30 克，盐、白糖各适量。

做法：

1. 小米洗净；红薯去皮，切小块。
2. 锅置火上，将小米和红薯一起放入锅中，加入适量清水和少量盐。
3. 大火煮开后，转小火炖煮 1 小时左右。
4. 待煮至红薯软烂时，加少许白糖搅拌均匀后即可出锅。



## 以食养肺，让过敏体质“肺”速好转

中医认为，肺主气，这个气包括“呼吸之气”和“一身之气”两个方面。临床上我们会发现，很多过敏的孩子都会伴随一系列呼吸道反应。西医认为这是孩子呼吸道敏感、身体抵抗力差导致的，这个观点是与中医不谋而合的。中医认为，这些症状的产生都是由于“呼吸之气”和“一身之气”不足，故要想改善过敏体质，也要注意“补肺养肺”。

### 梨

梨子，性凉，味甘、微酸，入肺、胃经。《本草备要》对梨的描述是“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。这说明，梨有润肺清胃、凉心消热、熄风化火等作用。过敏体质的孩子常吃梨，不仅能帮助改善过敏体质，还有助于去火润燥。



### 马蹄胡萝卜雪梨水

原料：荸荠（马蹄）200 克，胡萝卜 1 根，雪梨 1 个，冰糖、盐各适量。

做法：

1. 将荸荠刷洗干净，去皮，把处理好的荸荠切成块。
2. 用盐将雪梨表面轻轻揉搓一遍，再用清水冲洗干净，不用去皮，直接切成块。
3. 将胡萝卜洗干净，切成块。
4. 用砂锅或小不锈钢锅烧一锅开水，放入荸荠块、雪梨块、胡萝卜块，盖好锅盖，开大火烧沸，改成小火，熬煮 30 分钟。
5. 放入冰糖，轻轻搅拌至冰糖融化即可。

注意：梨中含有果酸，如果孩子对果酸过敏，则不宜食用。

**小贴士：**金橘、百合、无花果等都可以尝试和雪梨炖汤，止咳润肺的效果也很不错。

## 南瓜

《医林纂要》记载，南瓜可以“益心敛肺”。现代医学证实，南瓜含有丰富的维生素 A、维生素 E，可增强机体免疫力，对改善过敏症状大有裨益。南瓜中含有丰富的果胶，果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞等，是解毒抗过敏的佳品。



### 燕麦南瓜粥

原料：燕麦 100 克，大米 50 克，南瓜 150 克，盐适量。

做法：

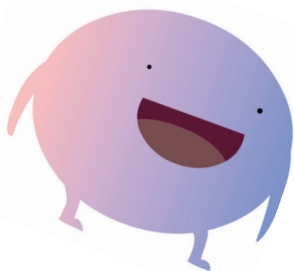
1. 将燕麦洗净，加水提前浸泡 2 小时；大米淘洗干净。
2. 把浸泡过的燕麦放入锅内，大火煮沸后改小火煮 30 分钟，加入大米，煮沸后改小火煮 1 小时。
3. 南瓜去皮和瓢，洗净后切成小丁。
4. 将南瓜丁放入粥中，中小火煮 20 分钟，加盐调味即可。

**注意：**对燕麦、小麦过敏的孩子不宜食用。

## 第七章

### 日常保健做得好，过敏体质可改变

体质的养成是一个日积月累的过程，同样，过敏体质的改变也不是一蹴而就的。除了饮食调节和必要的运动外，中医穴位疗法也是帮助改善过敏体质的好方法。临床中发现，正确而持续的中医穴位疗法对过敏体质的改善有着明显的积极作用。



## 推拿按摩通经络，远离过敏症

推拿按摩是中医常见的一种物理治疗方法，是我国祖传的养生医疗方法。经过长期的实践表明，中医推拿按摩不但可以预防和辅助治疗过敏性疾病，还可以帮助改善过敏体质，其效果与推拿按摩的手法有着密切的关系。

### 用推拿按摩改善过敏体质会用到的手法

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的穴位上，稍用力，然后做有一定渗透力的圆形运动，速度要慢些。

◎大鱼际揉法：将右手大鱼际放在孩子的穴位上，并以穴位作为着力点，由肩关节发力带动肘关节，肘关节带动腕关节做上下摆动的动作。按揉时，着力点可以适当滑动，但滑动速度要慢，幅度要小。

◎点按法：把手指的螺纹面放在孩子的穴位上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大，以受力者能耐受为度。

◎推拿法：把一手拇指的内侧面放在孩子的穴位上，其余四指并拢作支点以助拇指用力，然后用肩关节带动肘关节，用肘关节带动腕关节，用腕关节带动手指在穴位上做一左一右或一前一后的摆动动作。

◎擦法：五指并拢，用小鱼际或掌心着力于孩子穴位处的皮肤上，然后在上面来回地做小幅度快速摩擦，直到穴位皮肤发热、发红为止。



### 推拿按摩的施加力度

起始时由轻到重，穴位处重点刺激，最后轻柔地放松。

### 推拿按摩的操作步骤

一般是先用轻手法（如各种揉法）进行放松，时间一般是 5 分钟左右；然后用重手法（如点按法）对穴位进行重点刺激，时间根据穴位的特性而定，最后用轻手法放松半分钟左右结束。

## 艾灸养中气，过敏体质巧改善

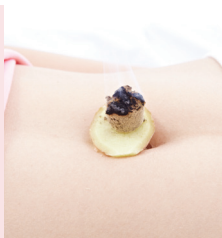
艾灸是采用艾绒制成艾炷或艾条（二者都可以在药店买到），点燃后在体表的特定穴位熏灼，给人体温热性刺激来防治疾病的一种疗法。现代科学研究证实，灸法有非特异性免疫作用，能旺盛脏腑功能，调节内分泌，提高抗病能力。特别具有双向调节机体免疫功能，对于人体免疫功能紊乱和低下所引起的疾病是较理想的治疗方法，是当前中西药物所不及的一种疗法。

### 用艾灸改善过敏体质会用到的手法

◎艾条温和灸：将艾条的一端点燃，对准穴位，距离皮肤2～3厘米进行熏烤，通常要以孩子感到有温热感而没有灼痛感为宜。家长应当把食指和中指分开，放在穴位的两侧，这样可以通过自己手指的感觉来预测孩子的受热程度，可以防止烫伤。



◎艾炷隔姜灸：将生姜切成0.3厘米厚的薄片，用针在上面多扎几个孔。把准备好的姜片放在要灸的穴位上，然后再将艾炷放在姜片上，点燃艾炷进行艾灸。



◎艾炷隔盐灸：在孩子穴位皮肤上放一个用面捏成的小圆圈，然后将盐填进小圆圈，使盐正好与圆圈上部齐平，然后再将艾炷放在盐上，点燃艾炷进行艾灸。为了安全，还可以在盐和艾炷之间放一片薄的姜片。



### 用艾灸改善过敏体质应注意的事项

◎对过敏体质的孩子施灸时，应该先在孩子的身体一处穴位试一下，看其是否会对艾条或艾炷过敏。确定不会过敏后，再施行此方法。

◎在艾灸过程中要及时将灰掸落，并且不要用嘴吹艾条，要让其自然燃烧。

◎太小的孩子不适宜用艾炷灸，以免因好动而烫伤。



## 改善过敏体质的十大穴位

### 脾俞穴

“脾为后天之本”，孩子的脾气不足，过敏体质就难以被改善。按摩脾俞可以改善脾胃不和，艾灸脾俞可以健脾化湿，改善脾运化功能失调，两者均可帮助改善过敏体质。

【穴位位置】 在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【快速取穴法】

与两肩胛角平行的胸椎（第7胸椎）再往下数4个，旁开食、中指两指处即是。



### 中医医师推荐的理疗手法

◎按揉法：将食指和中指的螺纹面分别放在孩子的脾俞上，然后稍稍用力垂直压向穴位皮肤，再带动皮肤做缓慢的环形运动。

◎点按法：以中指的螺纹面为着力点，中指伸直，手腕发力，以垂直的方向缓慢地在脾俞上点按。

◎艾条温和灸：将艾条的一端点燃，对准脾俞，距离皮肤2～3厘米进行温灸。

### 操作步骤

◎按摩脾俞的操作步骤：先用按揉法在脾俞上放松1～2分钟，之后再用点按法在穴位上点按30下左右，最后用按揉法在穴位上放松半分钟即可。

◎艾灸脾俞的操作步骤：用艾条温和灸的方法在脾俞上熏灸15～20分钟。

## 肾俞穴

中医认为“肾主纳气”，肾脏气虚了，则其“纳气”功能就会受限制，就会影响呼吸功能。按摩肾俞可以改善心肾不交，艾灸肾俞可以温补肾阳，由于儿童是纯阳之体，故儿童使用此穴时一般主要采取按摩的方式，不宜使用艾灸的方式。经常给孩子按摩这个穴位有助于肾气的恢复，同时也有助于过敏导致的呼吸不畅等。

### 【穴位位置】

在背部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

### 【快速取穴法】

从两个髌骨最高点的连线和脊柱的交点（第4腰椎）向上数两节椎体下，旁开食、中两指即是。

### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎擦法：将左手的小鱼际放在孩子的肾俞上，并以它为着力点，用上臂发力，带动肘关节和前臂，使小鱼际在肾俞上做来回快速轻便的直线运动。需要注意的是，运动的频率要快，幅度要小，路线要直。

◎大鱼际揉法：将大鱼际放在孩子的肾俞穴上，以此为着力点，由肩、肘、腕带动，做一上一下的摆动。

### 【操作步骤】

先用大鱼际揉法在孩子的肾俞上揉5分钟，然后再用擦法在穴位上快速地擦3分钟，之后休息2分钟，擦3分钟，再休息2分钟，擦3分钟，最后用大鱼际揉法放松半分钟即可。

除了按摩脾俞穴、肾俞穴、肺俞穴等背部的单个穴位外，还可以沿着脊柱两侧这几个腧穴的连线采取推拿的方法进行保健，同样可以帮助改善过敏体质。



## 肺俞穴

中医认为肺主气，司呼吸，全身的气机（气的升降出入运动）受着肺气的支配和调节。

经常刺激肺俞穴可调补肺气，有助于改善过敏体质。从年龄上来说，对孩子使用肺俞穴时，最适合的方法是穴位贴敷，但穴位贴敷需要专业医师操作，而且可能引发皮肤过敏，对过敏体质的孩子并不特别合适。过敏体质的孩子在使用此穴时，最好的方式是按摩。对于一些体质比较弱的孩子来说，还可以适当使用艾灸，但是时间不宜过长。

【穴位位置】 在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【快速取穴法】

取穴时，先找到第7颈椎，再向下数3个椎体即是第3胸椎棘突，在其下方的凹陷处向旁边量取约2横指，即为肺俞穴所在。



【中医医师推荐的理疗手法】

◎点按法：以中指的螺纹面为着力点，中指伸直，手腕发力，以垂直的方向缓慢地在孩子的肺俞上点按。

◎艾条温和灸：将点燃的艾条对准孩子的肺俞穴，距离皮肤3厘米左右进行施灸。

◎艾炷隔姜灸：将生姜片扎孔，放在肺俞穴上，然后再将艾炷放在姜片上，点燃艾炷进行艾灸。

【操作步骤】

◎按摩的操作步骤：找准穴位后，缓慢进行点按30下，然后将手指停留在肺俞穴皮肤表面，用力向下按压，手指不抬起，持续30秒，之后松开。再重复3次这个步骤。

◎艾灸的操作步骤：隔天灸1次，每次施灸3~5分钟。

## 神阙穴

神阙穴具有培补正气，温补元阳，健运脾胃，理气和肠的作用。由于特殊的解剖结构（神阙即是我们平时所说的肚脐），神阙穴不宜进行按摩。艾灸神阙可以营卫通利、健运脾胃。对于脾运不足、身体虚弱、面色苍白、爱生病的过敏体质孩子，艾灸神阙可以帮助缓解过敏症状，改善过敏体质。

### 【穴位位置】

在腹中部，脐中央。

### 【快速取穴法】

仰卧位，在腹中部，肚脐中央。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎艾条温和灸：将左手食、中指分别放在孩子神阙穴的两侧，然后右手持点燃的艾条对准穴位进行艾灸，艾条和穴位之间的距离为 3 厘米左右。

◎艾炷隔盐灸：在神阙上放一个用面捏成的小圆圈，然后将食盐填进小圆圈，使盐正好与圆圈上部齐平，然后再将艾炷放在盐上，点燃艾炷进行艾灸。

### 【操作步骤】

◎艾灸的操作步骤：每次 3~5 分钟，每日 1 次。

### 【注意啦】

◎艾灸神阙的方法不适合 2 周岁以下的孩子。

◎刚吃完饭或空腹时不宜在神阙艾灸。

◎当孩子脐部有损伤或有炎症时，不宜艾灸神阙。

◎由于肚脐部位的烫伤不好恢复，给孩子施灸时，一定要控制好温度，避免烫伤。

## 膻中穴

《内经》曰：“膻中者，为气之海。”膻中穴又是八汇穴的气汇，所以全身气的不舒畅，不管是呼吸之气，还是一身之气，包括有时生气，都可以通过刺激膻中穴来改善。肺是人体胸腹部中气的聚集之处，也是胃的气汇聚的地方，肾中的精气也上达到这个位置，三种气都汇聚到膻中穴的位置。因此，按膻中，可以补肺虚。而肺经旺，强气血，过敏体质也就没有藏身之处。

### 【穴位位置】

在前正中线上，平第4肋间隙。

### 【快速取穴法】

两乳头连线的中点。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

- ◎按揉法：拇指或由手掌大鱼际先顺时针后逆时针方向各按揉20次，反复10次。
- ◎点按法：把右手中指的螺纹面放在孩子的膻中穴上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大。
- ◎擦法：拇指或手掌大鱼际在孩子的膻中穴上下搓擦即可。
- ◎艾条温和灸：右手拿艾条，将艾条的一端点燃，左手的食指和中指分别放在孩子膻中穴的两边，然后使艾条距离穴位3厘米左右进行艾灸。当左手手指感到温度过高时，应将艾条与穴位皮肤的距离调得远一些。

### 【操作步骤】

- ◎按摩的操作步骤：先用按揉法在膻中穴上放松1~2分钟，之后再用点按法在穴位上点按30下左右，最后用擦法放松1分钟即可。
- ◎艾灸的操作步骤：用艾条温和灸的方法在穴位上熏灸。艾灸膻中穴时，不宜时间过长，否则容易耗伤心气，并导致心火上炎。一般说来，艾灸5分钟左右为宜。



## 足三里穴

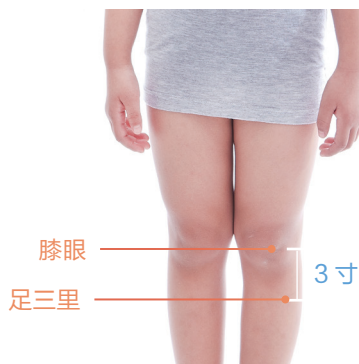
足三里作为中医理论中的“著名穴位”，在提高免疫方面的重要作用是不言而喻的。按摩足三里可以通经活络、扶正祛邪、增强抗病能力；艾灸足三里可以调理脾胃、补中益气。这些都有助于调节机体免疫力，改善过敏体质。

### 【穴位位置】

在小腿外侧，犊鼻（外膝眼）下 3 寸，犊鼻与解溪连线上。

### 【快速取穴法】

站立弯腰，用同侧手张开虎口围住髌骨上外缘，余四指向下，中指尖所指处。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的足三里穴上，稍微用力一些，以画圈的方式按揉。

◎点按法：把手指的螺纹面放在孩子的足三里穴上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大。

◎捶打法：一手握拳，拳眼向外，左拳捶打孩子的左足三里穴，右拳捶打右足三里穴。

◎艾条温和灸：左手食、中两指放在孩子足三里穴的两侧，右手持点燃的艾条，对着穴位皮肤进行熏灸，艾条和穴位皮肤之间的距离为 3 厘米左右。

### 【操作步骤】

◎按摩的操作步骤：先用指揉法在足三里穴上放松 1 分钟，之后再用点按法在穴位上点按 90 下左右，然后再用捶打法在穴位上轻捶 30 下。每天按摩 1 次，每次按压 5 ~ 10 分钟，每分钟按压 15 ~ 20 次。

◎艾灸的操作步骤：每次艾灸 3~5 分钟，每周 2 ~ 3 次。

## 血海穴

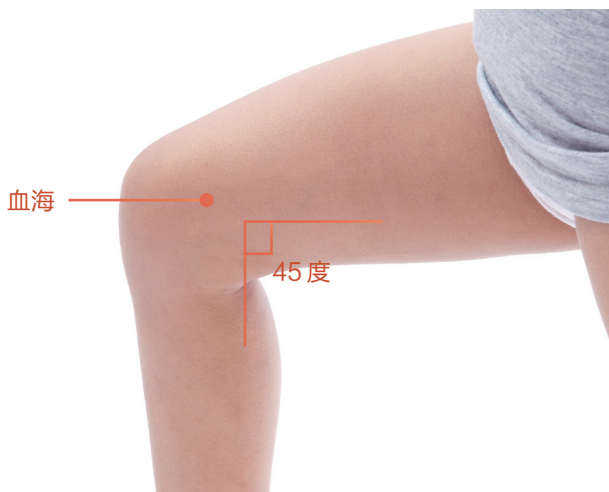
中医认为，过敏主要与风邪有关。根据“治风先治血，血行风自灭”的中医原理，以治血分病见长的血海穴是改善过敏体质的优选。按摩血海穴可以养血消疹；艾灸血海穴可以温通血脉、补益气血。

### 【穴位位置】

在膝盖附近，髌底内侧端上 2 寸，股内侧肌隆起处。

### 【快速取穴法】

侧坐屈膝 90 度，用左手掌心对准右髌骨中央，手掌伏于膝盖上，拇指与其他四指约成 45 度，拇指尖所指处即是。



### 中医医师推荐的理疗手法

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的血海穴上，稍微用力，然后在穴位上做有一定渗透力的圆形运动，运动的速度要慢。

◎点按法：把右手中指的螺纹面放在孩子的血海穴上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大。

### 操作步骤

◎按摩的操作步骤：先用指揉法在孩子的血海穴上放松 3 分钟，之后再用点按法在血海穴上点按 90 次左右，最后再用指揉法在穴位上放松半分钟即可。

◎艾灸的操作步骤：隔天灸 1 次，每次施灸约 20 分钟。

## 曲池穴

中医临床实践表明，曲池穴对消止过敏所致的瘙痒有奇效。这是因为曲池穴可以调理肠胃、固卫解表、祛风止痒、泻热去邪。按摩曲池穴可以疏散风热，通腑排毒。艾灸曲池穴既能清肌肤之热，又消除肠胃湿热。故此穴对改善过敏体质也有很好的作用。

### 【穴位位置】

在肘部，肘横纹外侧端，屈肘，即尺泽与肱骨外侧髁连线的中点。

### 【快速取穴法】

屈肘 90 度，肘横纹外侧端外凹陷中即是，按压有酸胀感。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的曲池穴上，稍微用力，然后在穴位上做有一定渗透力的圆形运动，用力的方向朝向孩子的鼻尖。

◎点按法：把中指的螺纹面放在孩子的曲池上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大。

◎艾条温和灸：将艾条的一端点燃，对准孩子的曲池穴，距离皮肤 2 ~ 3 厘米进行温灸。

### 【操作步骤】

◎按摩的操作步骤：先用指揉法在孩子的曲池穴上操作 1 分钟，之后再用点按法在曲池穴上点按 60 下左右，最后用指揉法放松即可。

◎艾灸的操作步骤：每天灸 1 次，每次施灸约 5 分钟。

## 风池穴

“风”，风邪；“池”，池塘。风池穴从字面上看，是指可以蓄积风邪的穴位，而中医认为，过敏即是中了“风邪”，故风池穴是改善风邪疾患最重要的穴位。按摩，特别是点按风池穴可以让人体阳气得到提升，去除风邪，改善过敏体质。由于此穴离头发很近，会有施术风险，故家长不宜给孩子艾灸此穴。

### 【穴位位置】

在脑后，胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷中，与风府穴相平。

### 【快速取穴法】

坐位，穴位在后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的风池穴上，稍微用力，然后在穴位上做有一定渗透力的圆形运动，用力的方向朝向鼻尖。

◎点按法：把中指的螺纹面放在孩子的风池穴上，然后用手腕发力，缓缓地在穴位上进行点按，力度要由小到大。

◎擦法：五指并拢，用小鱼际着力于孩子风池穴的皮肤上，然后在穴位皮肤上来回地做小幅度快速摩擦。

### 【操作步骤】

◎按摩的操作步骤：先用指揉法在孩子的风池穴上放松 1 分钟，之后再用点按法在风池穴上点按 90 下左右，然后再用擦法擦至穴位发热，最后用指揉法放松即可。

## 迎香穴

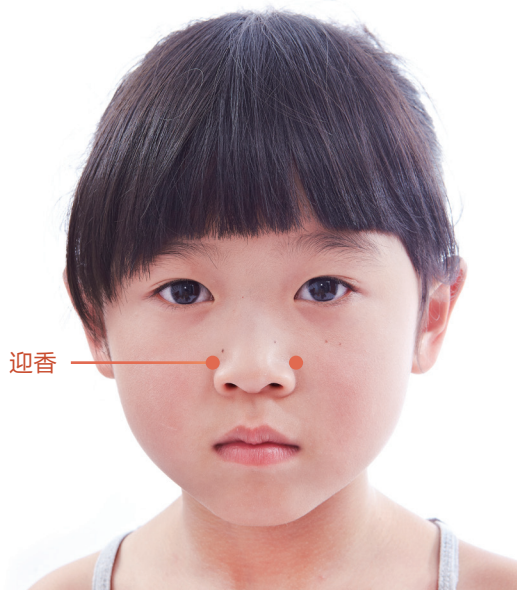
迎香穴是手、足阳明经的交会穴，可通调两经经气，疏泻两经风热。经常按摩迎香穴可以祛头面之风，散巅顶之寒，促进鼻周围的血液循环，使气血畅通，外邪不容易侵入体内，增强身体的抵抗力，帮助改善过敏体质。由于此穴在面部，故不宜采用艾灸的方法施术。

### 【穴位位置】

在面部，在鼻翼的外缘中点旁，鼻唇沟中。

### 【快速取穴法】

正坐位，用手指从鼻翼沿鼻唇沟向上推，至鼻唇沟中点处可触及一凹陷处即是。



### 【中医医师推荐的理疗手法】

◎指揉法：将手指的螺纹面放在孩子的迎香穴上，稍微用力，然后在穴位上做有一定渗透力的圆形运动。

◎点按法：以手指的螺纹面为着力点，中指伸直，手腕发力，缓慢而有力地在孩子的迎香穴上点按。

### 【操作步骤】

◎按摩的操作步骤：先用指揉法在孩子的迎香穴上放松 1 分钟，之后再用点按法在迎香穴上点按 90 下左右，最后用指揉法放松即可。



## 运动改变体质，过敏不再来袭

运动可以促进健康，这是众所周知的道理。适当的运动有助于促进血液循环、促进新陈代谢、改善末梢血液循环、提高身体的耐受力、增强心肺功能等。对于过敏者来说，运动可以帮助机体的生理系统起到一个平衡的作用，即便有时接触到过敏原，也具有一定的抵制作用，大大地减少过敏的发生概率。那么，哪种运动更适宜过敏体质的孩子呢？

### 有助于改善过敏体质的运动

#### ■ 散步——一举两得但要注意规避过敏原

中医认为，闲逸的散步和缓行，可使全身关节筋骨得到运动，使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏，对改善孩子的过敏体质会有一定程度的帮助。此外，散步时还能进行日光浴，帮助提升体内的维生素 D 水平，有益于孩子的生长发育，可谓是一举两得。

但对于过敏体质的孩子来说，散步有因吸入花粉等过敏原而诱发过敏、因被蚊虫叮咬而发生过敏的可能，甚至有的孩子还会对紫外线过敏，所以，过敏体质的孩子在进行散步等户外活动时，要做好防护措施。

#### 散步时的注意事项

◎“饭后”散步，并不是指吃完饭立刻就开始散步，而是要休息至少 10 分钟再进行，如果吃得过饱，还要适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

◎散步的时候，要注意让孩子平稳而有节奏地加深、加快呼吸，这样既可以锻炼呼吸系统功能，还有助于食物的消化吸收。



## 慢跑——因人而异，不可强求

研究表明，轻松的慢跑运动能增强呼吸功能，使肺活量增加，提高人体通气和换气能力；慢跑时所供给的氧气较静坐时可多 8 ~ 12 倍；慢跑可使血流增快，具有活血祛淤、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。

虽说慢跑对提高身体素质益处多多，但并不适合所有的孩子，家长在选择通过慢跑来增强身体素质、改善过敏体质时，一定要做好评估，如过敏性哮喘患儿就需衡量病情后再决定是否进行慢跑。

## 游泳——最适宜在室内进行的运动

人在水中呼吸要承受很大压力，为了克服这种压力，呼吸肌必须用更大的力量进行吸气。呼吸肌的力量增强了，肺活量就会增大。所以，经常游泳能够增强体质。最重要的是，游泳时吸入的是潮湿的空气，且水温适宜，这样既帮助过敏体质的孩子避开了室外的花粉、尘螨等过敏原，又能进行耐受性锻炼，对安全地提高机体免疫力、改善过敏体质具有重要意义。

但需要注意的是，游泳属于具有一定危险性的运动项目，如果孩子不想游时，不必强求。家长必须要随时陪伴在孩子旁边，以免孩子发生意外。另外，还有一些注意事项需要家长们注意：

◎最好给孩子选择温水游泳池，这样没有季节的限制，可以持续达到运动、改善过敏体质的效果。

◎一定要选择卫生条件较好和换水率高的游泳场地，以免因水质的问题引发孩子的过敏反应。

◎患有皮肤过敏性疾病的患儿，应当尽量不要在公共游泳池游泳，因为公共的游泳池有很多细菌，并且游泳池中的消毒水也对皮肤不利。

**儿科妈妈提醒你：** 无论孩子进行哪种运动，一旦锻炼过程中忽然感到呼吸困难就要立刻停下来，并且尽快离开让孩子不适的区域，说明在这个区域里很可能存在某些物质容易导致出现过敏反应。

## 过敏体质孩子进行运动时的注意事项

### ■ 选好运动种类，合理安排运动量

运动对人体的影响是多方面的，过犹而不及。研究表明，超过 90 分钟的激烈运动会释放出压力激素，抑制免疫系统数小时，会伤害过敏体质的孩子。所以，每次的运动时间最好控制在 1 小时左右。每次运动应循序渐进，运动前要先做 5~15 分钟的热身运动，从简单的运动开始让身体适应，再慢慢增加运动量。

此外，还要把握运动的强度，体质较差的孩子，不宜进行剧烈运动，可以进行散步、慢跑、乒乓球等孩子类的运动项目；体质较好的，可以登高、游泳等。

### ■ 选择好户外运动的时间段

患有过敏的孩子在季节性开花的时节应该选择花粉水平相对偏低的时间段进行，避开早上 6 - 9 点及傍晚的这段时间，因为此时空气中的花粉含量较高。另外，温暖、干燥、多风的天气，空气中的花粉含量也较高，而潮湿、凉爽的天气较少，可以有选择性地户外进行户外运动。

当然，为了进一步避开过敏原，可以戴口罩，防止花粉入侵，运动结束后应清理一下身上的过敏原，如花粉、空气污染等，避免累积而造成过敏。

在空气质量和环境日益恶劣的都市，过敏体质的孩子外出运动时，最好戴上口罩，以免引起过敏的复发。



### ■ 选择合适的运动环境，远离污染物和脏空气

过敏体质儿童进行户外运动时，要远离花园、户外烤肉区、垃圾桶附近。如果是空气质量不太好的“雾霾天”，建议不要外出运动或在装有空气净化器的体育馆里进行运动。